



## Gebackener Kürbis mit Rucola

### Zubereitung

- Ein Backblech mit Backpapier auslegen, dann das Backrohr auf 220 °C Umluft vorheizen.
- Den Kürbis vierteln, schälen, danach in ca. daumengroße Stücke schneiden. Den Kürbis in einen Tiefkühlbeutel füllen und etwas Bona Pflanzenöl hinzugeben. Den Beutel gut mit den Fingern verschließen und kräftig durchschütteln - so kann man den Kürbis am effektivsten von allen Seiten mit Öl benetzen. Außerdem macht die Sache wirklich Laune - wenn Kinder beim Kochen helfen, kann man ein Gummiband zum Verschließen des Beutels verwenden! Das Durchschütteln der Kürbisstücke macht jedem Kind Spaß! :-)
- Den Kürbis auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und ca. 20 Minuten garen. Wenn der Kürbis schön angebraten wurde, kann man das Ganze wahlweise mit Gewürzen verfeinern. Ich persönlich ziehe aber den Eigengeschmack vom Kürbis vor. Jeder wie er mag. Den Rucola mit etwas frischem Zitronensaft anmachen und gemeinsam mit dem gebackenen Kürbis servieren.
- Zum Schluss: Mit einem Kartoffelschäler ein paar dicke Scheiben Parmesan auf dem heißen Kürbis verteilen.

**Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Elfriede Budischek.**

### Zutaten

200 g Kürbis nach Geschmack - Hokkaido & Butternut schmecken mir am besten :-)

etwas Bona Pflanzenöl

Frischer Rucola

1 Zitrone

Frischer Parmesan im Ganzen