

## Kürbis mit Schwarzkümmel und Kürbiskernen im Ofen gebacken

**Zutaten:** (für 4 Personen)

- 3 EL Olivenöl
- rote Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten (200 g)
- 1 Butternusskürbis\* à ca. 1 kg, geschält und in Würfel geschnitten
- 30 g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe, geschält und leicht gequetscht
- ¼ TL Fenchelsamen
- 1 ¼ TL Schwarzkümmelsamen
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 ca. 5 cm grosses Stück einer Zimtstange
- 1 Stück getrockneter roter Chili
- ¾ TL Salz
- 1 EL Rohrzucker
- 3.5 dl Gemüse-Bouillon
- glatter Peterli, gehackt

\*Statt mit Kürbis lässt sich das Gericht auch mit Süsskartoffeln machen.

### Zubereitung:

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen

Die Zwiebeln auf kleinem Feuer in Olivenöl anschwitzen, bis sie schön glasig und weich sind. Sie sollen dabei keine Farbe annehmen.

Die Kürbiswürfel dazugeben und bei etwas stärkerer Hitze ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Das Gemüse darf dabei leicht Farbe annehmen, Achtung: Aufpassen, dass die Zwiebeln dabei nicht anbrennen.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Die restlichen Zutaten (ausser Bouillon und Peterli) zugeben. Gut mischen und alles zusammen in eine feuerfeste Form geben. Mit der

Bouillon übergiessen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Backen, bis die Kürbisstücke weich sind. Zwischendurch mal rühren und – wenn nötig – noch ganz wenig Wasser zugeben.

Die Form aus dem Ofen nehmen, sobald die Kürbisstücke weich sind. Einige Minuten abkühlen lassen, damit das Gemüse die Flüssigkeit noch etwas aufsaugen kann.

Vor dem Servieren den Peterli untermischen.

Mit einem Stück Weiss- oder Fladenbrot und allenfalls mit griechischem Joghurt servieren.