



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?  
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760  
hallo@chriskochtüte.de  
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de  
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

# Ofenkürbis mit Süßkartoffel, Chilischote und Fetakäse

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen les dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine Pfeffermühle, eine Auflaufform, eine Schneidebrett, ein scharfes Messer sowie einen Esslöffel bereit. Und in ca. 30 Min gibt´s schon lecker Essen!

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den **Hokkaido** waschen, schlachten und mit dem Löffel die Kerne sowie alles Faserige im Inneren herausnehmen. Die **Süßkartoffel** gründlich waschen, die Enden kurz abschneiden. Kartoffel und Kürbis etwa gleich groß würfeln und in die Auflaufform geben.

Die **Chili** winzigklein schnipseln, Mutige lassen die Kerne drin. Den **Thymian** sowie den **Rosmarin** vom Stiehl plücken. Den Rosmarin etwas klein hacken. Alles in die Auflaufform geben und mit etwa 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Das Ganze kommt dann für etwa 25 Minuten in den Ofen. (Die genaue Zeit ist abhängig von der Würfelgröße. Wenn der Kürbis weich ist, aber noch etwas Biss hat, ist er fertig. Matschig sollte das Ganze nicht werden. Das heißt gegen Ende immer mal wieder ein Würfelchen probieren). Etwa 5 Minuten vorm Rausnehmen den **Feta** drüberbröseln. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Besuch mich auf [facebook.com/chriskochtuete](https://facebook.com/chriskochtuete) oder schreib mir an [hallo@chriskochtuete.de](mailto:hallo@chriskochtuete.de). Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.