KIKKOMAN

Hasselback-Butternut-Kürbis

Gesamtzeit **60 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **45 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
666 kJ / **159 kcal**

Fett: **11.7 g** Eiweiss: **4.5 g**
Kohlenhydrate: **8.1 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	grosser Butternut-Kürbis
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
4 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
2 EL	heller Zuckersirup (alternativ: Agavendicksaft)
1.5 TL	geriebener Ingwer
	frisch gemahlener Pfeffer
1	Beet Kresse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kürbis schälen, das verdickte Ende mittig halbieren, Kerne entfernen, Kürbis wieder zusammensetzen und auf ein Backblech legen. Kürbis mehrfach, mit einem Abstand von ca. 2-3 mm einschneiden, aber nicht durchschneiden.

Schritt 2

Knoblauch abziehen, pressen, mit Öl, Ponzu, Sirup und Ingwer mischen und mit Pfeffer würzen. Kürbis mit der Hälfte der Marinade bepinseln, dabei darauf achten, dass auch die Einschnitte benetzt werden. Kürbis im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 40-45 Minuten backen, dabei gelegentlich mit der übrigen Marinade bepinseln.

Schritt 3

Kürbis auf eine Servierplatte legen und mit übrigem Sud vom Backblech beträufeln. Kresse vom Beet schneiden, Hasselback-Butternut-Kürbis damit garnieren und servieren.