

Ofengerösteter Kürbis mit Kardamom



Zubereitung

Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.

Kürbis vorbereiten: Butter und Öl in einem grossen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebelscheiben dazugeben und ca. 8 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Kürbiswürfel dazugeben, die Hitze etwas erhöhen und weitere 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis er leicht Farbe annimmt. Vom Herd nehmen, die Kürbiskerne, Schwarzkümmelsamen, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Kardamom, Zimt, Chili, Zucker und $\frac{3}{4}$ TL Salz hinzufügen. Alles gut vermischen.

Kürbis rösten: Die Kürbismischung auf ein Backblech von ca. 25 x 30 cm geben. Das Blech soll gross genug sein, damit das Gemüse in einer einzigen Schicht Platz hat. Die Bouillon über den Kürbis giessen und im Backofen 30 Minuten rösten, bis der Kürbis weich ist. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten stehen lassen. In dieser Zeit absorbiert der Kürbis die restliche Flüssigkeit im Blech.

Servieren: Den noch warmen Kürbis mit Joghurt bedecken oder etwas auf die Seite geben. Mit Koriander, dem $\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmelsamen und etwas Maldon-Salz bestreuen.

Zutaten für 4-6 Portionen

- 1 grosser Butternusskürbis (ca. 1 Kilo), geschält, entkernt, in 3-cm-Würfel geschnitten
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Butter
- 1 EL Olivenöl ‚extra vergine‘
- 1 grosse rote Zwiebel, halbiert und dünn gescheibelt
- 3 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- $\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen
- $\frac{1}{4}$ TL Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen
- 6 Kardamomschoten geschnitten, leicht zerdrückt
- 1 grosse Zimtstange
- 1 grüner Chili, längs halbiert
- 1 EL Palmzucker
- 200 ml Gemüsebouillon

Zum Servieren

- 250 g griechischer Joghurt
- 1 EL Koriandergrün, fein gehackt
- $\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmelsamen
- Maldon-Meersalz, nach Belieben