Rezept: Hokkaido-Kürbis mit Curry

Nach Angaben von Sabina Phillip, Berlin
Aufgezeichnet von Ingo F. Rittmeyer

Bio-Rittergut Rittmeyer
Ferien-, Bildungs- und Gesundheitszentrum
Erste Sächs. Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei
Produktion, Groß- und Einzelhandel
Unikat-Verlag, Versand
Inh.: Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, Ortsteil **Kreuma** Nr. 29
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de

29. Oktober 2006

Unsere Berliner Praktikantinnen Viktoria und Emilia Phillips bereiteten im Sommer 2006 eine köstliche Mahlzeit mit Hokkaido-Kürbis zu, so dass ich, mich an das leckere Gericht erinnernd, die Familie um das Rezept bat:

Zutaten für das Kürbis-Gericht aus Rittmeyers Hofladen oder einem Naturkostladen/Reformhaus, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 gute Prise Currypulver
- 1 Prise Meersalz
- Etwas Olivenöl
- Eine ofenfeste Form mit Deckel.

Die Mengen nach Gefühl, Geschmack und Erfahrung wählen.
Nach Geschmack können auch weitere Kräuter zur Würze beitragen.

So wird's gemacht:

- Hokkaido-Kürbis mit Wasser abbürsten, nicht schälen, halbieren um die Kerne zu entfernen,
- Inzwischen die Backröhre auf 180 bis 200 Grad C vorheizen.
- Die ofenfeste Form mit Olivenöl benetzen.
- Kürbisstücke in die ofenfeste Form geben und mit etwas Salz und Currypulver bestreuen und mit wenig Olivenöl beträufeln und alles mischen, damit sich die Zutaten gut verteilen.
- Zugedeckt bei etwa 200 Grad C etwa 30 bis 45 Minuten backen, Dauer je nach gewünschter Bissfestigkeit der Kürbisstücke.
- Das Gericht wird heiß serviert.
- Bleibt etwas vom Kürbisgericht übrig, schmeckt es auch kalt oder wenn die Konsistenz weich geworden ist, ergibt sich ein guter Brotaufstrich.

Guten Appetit!

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind erhältlich
im Hofladen, durch den Hauslieferdienst oder durch den deutschlandweiten Versand, bestellen beim Bio-Rittergut Rittmeyer, 04519 Rackwitz, **OT Kreuma**, Tel 034294-73 119, Fax 73 112
Internet-Shop: **www.bio-rittergut.de**