



Gebackene Kürbisspalten mit Kräuterdip

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Zitronen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Koriander, frisch	10 g
Sojaghurt	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis halbieren, Kerne herauskratzen und in dünne Spalten schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Kürbisspalten, 1 EL Zitronensaft, Thymian und 1 EL Öl vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 30 Min. backen.
3. Inzwischen übrige Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Sojaghurt, gehackte Kräuter und 2 EL Zitronensaft verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gebackene Kürbisspalten vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Kräuterdip servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die gebackenen Kürbisspalten passen sehr gut zu [Falafel](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	156 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	6 g