

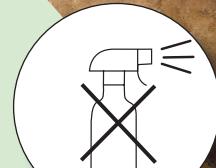
Ofenkürbis*

Wenn du mit Bio-Gemüse kochst,

- hat die Produzentin oder der Produzent beim Anbau **keine chemisch-synthetischen** Pestizide oder Dünger verwendet.
- hilfst du, eine höhere **Biodiversität** auf Biobetrieben zu erhalten.
- helfen die vielfältigen Beikrautarten zur Erhaltung der **Artenvielfalt**.
- werden wichtige **Blütenbestäuber** wie z.B. Bienen geschont und erhalten.

* Rezept mit Bio-Zutaten auf der Rückseite

Die Rezeptkarten wurden im Rahmen des Aktionsplans Biolandbau Kanton Luzern entwickelt.
Mehr unter bio.lu.ch



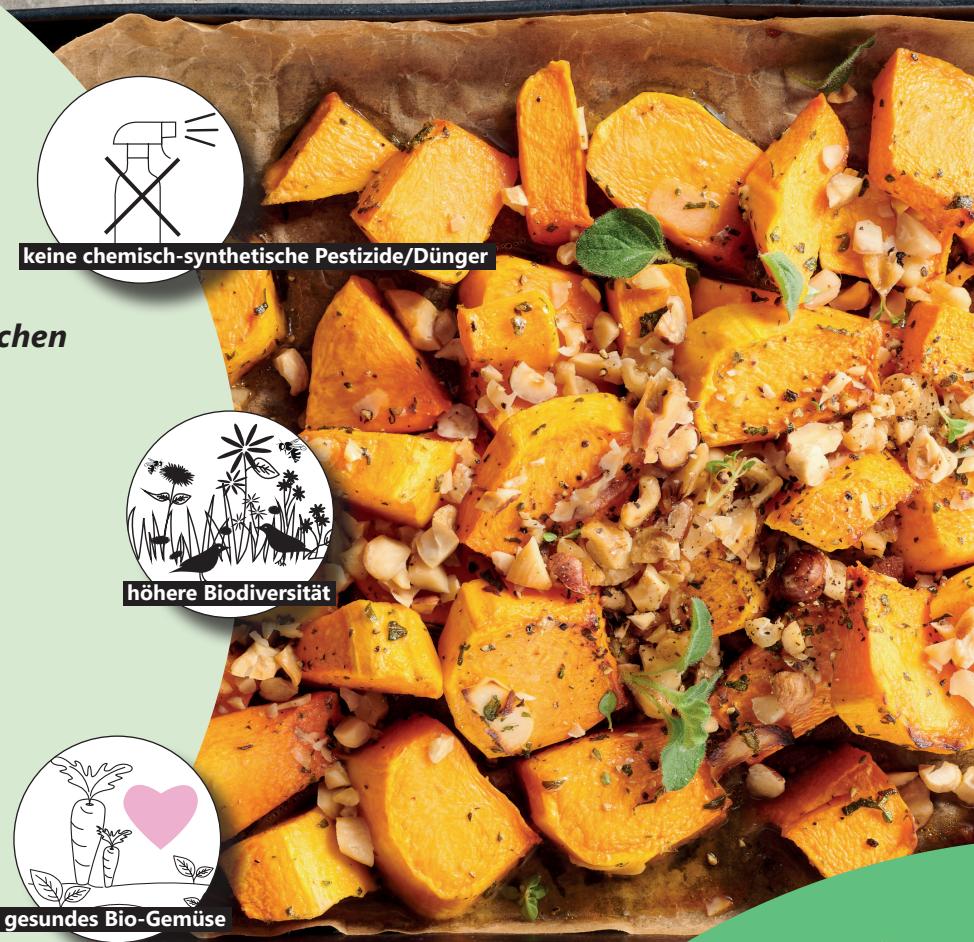
keine chemisch-synthetische Pestizide/Dünger



höhere Biodiversität



gesundes Bio-Gemüse



Luzern, wo
Bio wächst

Ofenkürbis

Mise en place

Geräte: Kompostbecken, Gemüsebrett, Gemüsemesser, Rüstmesser, Esslöffel, Kaffeelöffel, Schüssel, Waage, Blech, Schüssel zum Anrichten

Nahrungsmittel in Bio-Qualität: Hokkaidokürbis (Oranger Knirps), Knoblauch, getrockneter Oregano, getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer, Öl, flüssiger Honig, Nüsse

Zubereitung (für vier Personen)

500g Hokkaidokürbis	waschen, halbieren, entkernen, in grosse Stücke schneiden, in Schüssel geben
2 Knoblauchzehen	rüsten, in feine Scheiben schneiden, beigeben
2 Msp getrockneter Oregano	beigeben
2 Msp getrockneter Thymian	
$\frac{1}{4}$ Kl Salz	
wenig Pfeffer	
2 El Öl	beigeben, mit Löffel mischen,
2 El flüssiger Honig	auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, bei 200°C 25 Minuten in der Ofenmitte backen
50g Nüsse	grob hacken, über gebackenen Kürbis verteilen, 5 Minuten fertig backen, anrichten

Zum Ausprobieren:

Kurkuma, Curry, Koriander, Ingwer, Muskat, Zimt, Salbei, Rosmarin, Petersilie, Salatkäse, Sauerrahm, Apfel

Originalrezept nach **Tiptopf**, für die Bio-Zubereitung leicht angepasst.



Zubereitung
30 Minuten



Back-/Kochzeit
30 Minuten



Luzern, wo
Bio wächst