

# 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



keine chemisch-synthetische Pestizide/Dünger



höhere Biodiversität



gesundes Bio-Gemüse



Die Rezeptkarten wurden im Rahmen des Aktionsplans Biolandbau Kanton Luzern entwickelt. Mehr unter [bio.lu.ch](https://www.bio.lu.ch)

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)

500 g Hokkaidokürbis	waschen, halbieren, entkernen, in grosse Stücke schneiden, in Schüssel geben
2 Knoblauchzehen	rüsten, in feine Scheiben schneiden, begeben
2 Msp getrockneter Oregano	begeben
2 Msp getrockneter Thymian	
¼ Kl Salz	
wenig Pfeffer	
2 El Öl	begeben, mit Löffel mischen,
2 El flüssiger Honig	auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, bei 200°C 25 Minuten in der Ofenmitte backen
50 g 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



**Zubereitung**  
30 Minuten



**Back-/Kochzeit**  
30 Minuten



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

Luzern, wo  
Bio wächst