



Kürbisbaguette mit Schafskäse überbacken



Kürbis in seiner ganzen Sortenvielfalt ist ein typisches Gemüse der mediterranen Küche. Die zahlreichen Zubereitungsmöglichkeiten reichen von Suppen und Soßen bis hin zu Gemüsegerichten, Aufläufen und Desserts. Dieses Rezept ist eine Kreation, die sehr einfach zuzubereiten ist. Die Kombination von Kürbis, Schafskäse und Kresse entfacht ein besonderes Geschmackserlebnis.

Zutaten für vier Personen

2 Baguettebrötchen
12 Scheiben Hokkaido-Kürbis
2 EL Pesto
150 g Schafskäse
1 Schale Gartenkresse
Natives Olivenöl extra
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Kürbiskerne, Sesam
Kürbiskernöl



Zubereitung

Die Baguettebrötchen halbieren und mit Pesto bestreichen.

Den Hokkaido-Kürbis gut waschen, ungeschält halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbisscheiben hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Baguettehälften legen.

Den Schafskäse in Würfel schneiden, auf den Kürbisscheiben verteilen und mit Sesam und Kürbiskernen bestreuen. Die Brötchen unter dem Grill leicht überbacken.

Zum Schluss die Gartenkresse und einige Tropfen Kürbiskernöl auf die Kürbisbaguettes geben.

Mein Tipp:

- Sie können dieses Gericht auch mit Vollkornbrot zubereiten.
- Geben Sie einige Tropfen Balsamessig über den Kürbis.
- Legen Sie abwechselnd gebratene Kürbis- und Apfelscheiben auf die Brötchen.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.