

# Umwickelter Ofenkürbis mit Schinken und Feta

24. Oktober 2022

## Zutaten

### 100g Wellnessschinken

- 1 Hokkaido Kürbis
- 1 TL Paprikapulver
- 5 EL Olivenöl zum beträufeln
- grobes Meersalz zum bestreuen
- 200g Feta
- 20g Kürbiskerne

### für die Sauce

- 250g Sauerrahm
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 EL Senf
- Saft 1/2 Zitrone
- frische Sprossen zum Bestreuen

## Zubereitung

1. Kürbis halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Die einzelnen Spalten mit Schinken umwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen.
3. Feta in kleine Stücke brechen und ebenfalls auf dem Kürbis verteilen.
4. Die Hälfte der Kürbiskerne grob zerstampfen und auf den Kürbisspalten verteilen.
5. Den Kürbis bei 200°C Umluft zum vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten weich garen lassen.
6. Für den Dip den Schnittlauch fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.
7. Kürbisspalten mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und zusammen mit dem Dip servieren. Mit Sprossen bestreuen.

