

Kürbis im Bacon-Mantel

Das leckere Duo für den Herbst: Nussig, leichter Hokkaidokürbis trifft auf knusprigen Herta Bacon. Wer kann da schon widerstehen? Dieser saftig-würzige Kürbis-Snack ist garantiert der Hit der nächsten Party!



Zutaten

100 g Herta Bacon
150 g Naturjoghurt
150 g Hirtenkäse



OBST & GEMÜSE

1 kleiner Hokkaido (900 g)
2 rote Zwiebeln
3 Lauchzwiebeln
400 g Rucola
4 Feigen
65 g Walnüsse



GEWÜRZE

1 Bund Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Frische Kräuter als Dekoration



ÖL & ESSIG

Olivenöl
Weißweinessig

Anleitung

1. SCHRITT

Kürbis mit einer Bürste gründlich waschen und trocknen. Halbieren, Kerne entfernen und in kleine Spalten schneiden.

2. SCHRITT

Zwiebeln schälen und ebenso in Scheiben schneiden. Den **Lauch** waschen und in 2 cm große Stücke schneiden.

3. SCHRITT

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die **Kürbisspalten** auf das Backpapier legen und mit **Öl** beträufeln. Mit **Salz** und **Pfeffer** nach Belieben würzen. Die **Kürbisspalten** im Ofen 10 Minuten garen lassen, bis man mit einer Gabel leicht reinstechen kann. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

4. SCHRITT

Die **Kürbisspalten** mit dem **Herta Bacon** umwickeln. In der Pfanne 2-3 Minuten ohne Zugabe von Fett oder Öl von jeder Seite goldbraun anbraten. **Zwiebeln** und **Lauch** dazugeben.

5. SCHRITT

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. **Joghurt** mit **Schnittlauch** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Kürbisgemüse mit **Speck** anrichten und gemeinsam mit dem Kräuterdip servieren.

Ein kleiner Salat als Beilage:

1. SCHRITT

Rucola waschen, trockenschleudern und eine Schüssel geben. **Feigen** waschen, vierteln und zum **Rucola** geben. **Hirtenkäse** über den Salat bröseln.

2. SCHRITT

Salat mit **Walnüssen** und Vinaigrette aus **Olivenöl** und **Weißweinessig** verfeinern.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	525,25 kcal
Fett	36,0 g
Kohlenhydrate	27,6 g
Eiweiß	21,3 g