

# Vegetarisch und vegan : Gegrillte Kürbisspalten



© seasons.agency / Gräfe & Unzer Verlag / Einwanger, Klaus-Maria

Mittlerweile wird ja schon lange nicht mehr nur im Sommer gegrillt – auch in Herbst und Winter müssen wir auf Bratwurst und Co. nicht verzichten. Dann kommt bei uns zum Beispiel auch Kürbis auf den Grill.

Der Hokkaido ist der beliebteste unter den Kürbissorten. Er lässt sich sehr leicht verarbeiten und ist deswegen auch für die Zubereitung auf dem Grill bestens geeignet. Du kannst den Hokkaido ganz einfach mit Schale essen, sodass du dir ein umständliches Schälen schenken kannst. Sein Fleisch ist eher faserarm und er schmeckt leicht nussig – dieses Aroma kommt beim Grillen auch nochmal richtig schön raus. Da brauchst du gar nicht viel drumherum, um ein leckeres vegetarisches Gericht vom Grill zuzubereiten.

Weitere Kürbissorten, die sich gut grillen lassen sind der Spaghetti- und der Butternut-Kürbis. Der Butternuss-Kürbis lässt sich zum Beispiel auch sehr gut füllen, da seine Schale bei der Zubereitung schön fest bleibt.

## Zutaten für 4 Portionen

- einen Hokkaido-Kürbis

### Für die Marinade

- zwei Zwiebeln
- drei Knoblauchzehen
- 2 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- Apfelsaft
- Cayennepfeffer
- Kreuzkümmel
- Muskatnuss
- eine handvoll Kürbiskerne

### Zum Garnieren

- frische Petersilie
- Kürbiskernöl



## Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Mit Balsamico-Essig, Olivenöl und einem guten Schuss Apfelsaft verrühren.
- Mit Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Muskatnuss abschmecken.
- Kürbis in Spalten schneiden und in die Balsamico-Apfel-Marinade legen. Für ca. 30 Minuten marinieren lassen.
- Kürbisspalten aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und direkt auf den heißen Grillrost legen. Nach ca. 2-3 Minuten einmal Wenden und weitere 2-3 Minuten von der anderen Seite grillen. Anschließend solltest du die Spalten an den Rand des Grills legen und dort noch ca. 15-20 Minuten bei indirekter Hitze weiter garen lassen.
- Währenddessen die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne auf dem Herd oder auf dem Grill anrösten.
- Petersilie grob hacken, zusammen mit den gerösteten Kürbiskernen über die Kürbisspalten streuen und noch etwas Kürbiskernöl darübergerben.

<https://kitchengirls.de/rezepte/gegrillte-kuerbisspalten>