



Wrap mit biologischem Kürbiskäse



Zutaten

- 1 Butternut-Kürbis
- 300 Gramm Henri Willig Bio-Kürbiskäse
- 300 Gramm Ricotta-Käse
- 90 Gramm Rucola
- 1 Apfel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ein kleiner Schuss Olivenöl

Dieses Rezept wurde erstellt von cookingqueens.nl

Dieser Kürbis-Wrap eignet sich ideal als gesundes Mittagessen, als geschmackvolles Zwischengericht oder als kreative Möglichkeit, mehr Gemüse in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Dank der handwerklichen Zutaten und warmen Aromen passt dieses Rezept perfekt zur Herbstsaison und zu allen, die reine, saisonale Gerichte lieben.

Vorbereitung

- 1: Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200 °C vorheizen, damit er die richtige Temperatur erreicht.
- 2: Ein Stück Muskatkürbis schälen und etwa 15 dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht überlappend auf das Backblech legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und etwas geriebenen Kürbiskäse darüber verteilen.
- 3: Den Kürbis für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben, bis die Scheiben weich sind und der Käse leicht Farbe annimmt.
- 4: Das Backblech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend vorsichtig umdrehen.
- 5: Die Ricotta glatt rühren und mit zusätzlichem Kürbiskäse, einer Handvoll Rucola sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Diese Mischung gleichmäßig auf der umgedrehten Kürbisschicht verstreichen.
- 6: Etwas zusätzliche Rucola auf der Füllung verteilen und dünne Apfelspalten darauflegen. Mit etwas schwarzem Pfeffer abrunden.
- 7: Die Kürbisschicht vorsichtig zusammenklappen und mit einem scharfen Messer in mehrere Stücke schneiden. Den Wrap mit einem frischen Rucolasalat servieren.

Wie schält man einen Butternut-Kürbis am einfachsten?

Viele fragen sich: Butternut-Kürbis schälen oder nicht? Für dieses Rezept wird das Schälen unbedingt empfohlen, da Sie dünne, gleichmäßige Scheiben benötigen, die im Ofen gut garen. Am einfachsten schälen Sie einen Butternut-Kürbis, indem Sie zuerst die Ober- und Unterseite abschneiden, sodass eine stabile Basis entsteht. Stellen Sie den



Kürbis aufrecht hin und entfernen Sie die Schale mit einem scharfen Sparschäler oder Kochmesser in langen, vertikalen Zügen. So wird das Fruchtfleisch freigelegt und Sie erhalten feste, glatte Scheiben, die sich perfekt für einen Gemüse-Wrap, eine Lasagne oder ein Ofengericht eignen.

Serviertipps für ein herbstliches Mittagessen

Servieren Sie den Kürbis-Wrap warm oder lauwarm mit einem kleinen Salat aus Rucola, Apfel und Walnüssen. Einige Tropfen Honig oder Apfelessig verleihen dem Gericht zusätzliche Tiefe. Für eine luxuriösere Note können Sie den Wrap mit etwas Cranberrykompott oder einem hausgemachten Senfdressing kombinieren. Auch ideal zum Mitnehmen zur Arbeit oder Schule, da der Wrap fest und aromatisch bleibt.

Kann ich den Kürbis-Wrap im Voraus zubereiten?

Ja, Sie können den Wrap problemlos vorbereiten. Rösten Sie die Kürbisscheibe und lassen Sie sie vollständig abkühlen. Bewahren Sie sie abgedeckt im Kühlschrank auf.