

Martin Gehrlein Ofenkürbis mit Radicchio-Salat

Mittwoch, 11. Oktober 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche

Zutaten:

1	Hokkaido-Kürbis
1 Bund	Zwiebellauch
1	rote Zwiebel
etwas	Salz
etwas	Puderzucker
etwas	Chilipulver
etwas	Kreuzkümmel
6 EL	Olivenöl
4 EL	Kürbiskerne, geschält
etwas	Pflanzenöl
1	Radicchio Trevisano (oder Radicchio)
1	Bio-Limette
150 g	Parmesan



Zubereitung:

1. Den Kürbis abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausstreichen. Kürbishälften in dünne Spalten schneiden.
2. Zwiebellauch putzen, waschen und den weißen Teil abschneiden. Grünen Teil zunächst beiseitelegen.
3. Die rote Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
5. Jeweils 1 TL Salz, Puderzucker, Chilipulver und Kreuzkümmel mit der Hälfte vom Olivenöl mischen.
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
7. Kürbisspalten, das Weiße vom Zwiebellauch und Zwiebelscheiben auf das Backblech geben, durchmischen und mit dem Würzöl vermischen.
8. Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 20-25 Minuten garen.
9. In einer Pfanne 1 EL Puderzucker erhitzen, die Kürbiskerne zugeben und karamellisieren. Einen Porzellanteller dünn mit Öl ausstreichen, Kürbiskern-Karamell darauf geben und kalt werden lassen.
10. Den Radicchio Trevisano in einzelne Blätter zerteilen, waschen und trockenschütteln.
11. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Saft und Abrieb der Limette mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und den Radicchio damit marinieren.
13. Karamellisierte Kürbiskerne grob hacken.
14. Parmesan fein reiben.
15. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett bei milder Hitze erwärmen. Geriebenen Parmesan mit einem Esslöffel in kleinen Häufchen auf den Pfannenboden geben und schmelzen lassen. Sobald der Käse geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd nehmen und mit einem Pfannenwender die Parmesancracker vorsichtig aus der Pfanne heben. Zum Abkühlen auf einen Teller geben und nach Belieben etwas verbiegen.
16. Den grünen Anteil des Zwiebellauches fein schneiden.
17. Ofenkürbisgemüse mit Radicchio-Salat auf Teller geben, mit grünem Zwiebellauch und gehackten Kürbiskernen bestreuen, Parmesancracker dazu reichen.

Pro Portion: 445 kcal/ 1870 kJ
11 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 37 g Fett