



Koch: Serkan Güzelcoban  
Für 4 Personen

Montag, 20.09.2021

## **Lauwarmer Kürbissalat mit Spinat und pochiertem Ei**

1 kg Hokkaido-Kürbis  
2 TL Korianderkörner  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
1 TL Pimentkörner  
7 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
50 g Erdnusskerne, gesalzen  
150 g Blattspinat  
2 Äpfel, z. B. Elstar  
2 EL Zitronensaft  
5 EL Apfelessig  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
4 Eier (Größe M)  
1 Fladenbrot

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kürbis abbrausen, halbieren und die Kerne entfernen. Kürbis längs halbieren, in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die Gewürze in einem Mörser oder mit einem großen Messer mörsern bzw. zerdrücken und zum Kürbis geben. 3 EL Olivenöl darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und die Kürbisstücke auf dem Backblech verteilen.

Auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten rösten, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die Erdnusskerne in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Öl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Spinat putzen, waschen, gut trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Äpfel abbrausen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel grob raspeln. Mit dem Zitronensaft vermischen

Für das Dressing übriges Öl (4 EL), 3 EL Essig, Senf und Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und 5-10 Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich Wasser mit dem übrigen Essig (2 EL) aufkochen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen. Die Eier in einer Tasse aufschlagen und einzeln in das siedende Wasser gleiten lassen. Eiweiß mithilfe von Löffeln um das Eigelb legen und die Eier 2–4 Minuten pochieren. Herausheben und abtropfen lassen.

Den Kürbis grob zerdrücken, mit Spinat, Äpfeln und Dressing mischen. Mit pochierten Eiern auf Tellern anrichten. Salat mit gerösteten Erdnüssen bestreuen.

Den lauwarmer Kürbissalat mit Fladenbrot servieren.

**Nährwert: Pro Portion: Kcal: 659; KJ: 2759; E: 22 g; F: 19 g; KH: 33 g**