

Röstkürbis

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	20 Min.
Garzeit	20 Min.
Portionen	4
Gerät	CombairSteamer V2000 ab 2021

Kürbissalat mit Birne und Feta

Kürbis

- 1 kg Kürbis (z. B. Knirps oder Butternuss)
- 2 Birnen, geschält
- 1 rote Zwiebel, geschält
- 1 TL Ras el Hanout
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 80 g Baumnusskerne, grob gehackt
- 40 g Kürbiskerne

Vinaigrette

- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Kürbiskernöl
- 4 EL Apfelessig
- ½ TL flüssiger Honig
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Prise Zimt
- etwas Salz
- etwas Pfeffer



Anrichten

100 g Feta, zerbröselt

einige Blätter Cicorino rosso, grob zerzupft

Kürbis

Garraum mit Heissluft mit Beschwaden auf 230 °C vorheizen.

Kürbis, Birnen und Zwiebel rüsten und in 2 cm dicke Schnitze schneiden. Ras el Hanout und Olivenöl begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles auf einem mit Backpapier belegten Kuchenblech verteilen und auf der mittleren Auflage 15 Minuten rösten.

Kürbis wenden und Baumnüsse und Kürbiskerne darüberstreuen.

5 Minuten fertig rösten.

Vinaigrette

Alle Zutaten miteinander verrühren, abschmecken.

Anrichten

Gerösteter Kürbis in einer Schüssel mit der Vinaigrette mischen und etwas auskühlen lassen.

Mit Cicorino rosso anrichten und Feta darüberstreuen.

Garschritte

Garraum auf 230 °C mit Heissluft mit Beschwaden (vor)heizen

Vorheizen beendet. Gargut einschieben.

Heissluft mit Beschwaden 230 °C während 15 Min.

Zutaten begeben. Weiterbacken.

Heissluft mit Beschwaden 230 °C während 5 Min.

Tipps

Beim Knirps- und Butternusskürbis kann die Schale gegessen werden.

Zubehör

Kuchenblech



Zusätzliche Informationen

Erstellt am

26.01.2022

