

Warmer Chinakohlsalat in gebackenem Kürbis

Ökokisten-Rezept des Monats Oktober 2019

zur Verfügung gestellt von Anna Lauterbach, Baumannshof, Oberzenn



ökokiste
Einfach. Wertvoll.

Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 EL Bratkartoffelgewürz

Für den Salat:

- 1 Chinakohl
- 3 rote Zwiebeln
- 2 EL Bratöl
- 3 EL Rohrzucker

Für das Dressing:

- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Balsamico Bianco-Essig
- 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- 2 EL Sojasoße Tamari
- 1 TL scharfer Senf
- ½ TL Madras-Masala
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Einen Deckel vom gewaschenen Hokkaido abschneiden, Kerne und Fäden entfernen. Innen mit reichlich Bratkartoffelgewürz würzen. In eine Auflaufform mit etwas Wasser stellen und je nach Größe 30 – 45 Min im Backofen bei 180° C backen. Garprobe mit Holzspieß machen.

In der Zwischenzeit für den Salat Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln zugeben und schmoren lassen, bis sie weich sind.

Für das Dressing alle Zutaten mischen, abschmecken.

In einem großen Topf Chinakohl in etwas Öl andünsten, Zwiebeln zugeben, mischen und Dressing unterrühren. Abschmecken. Chinakohlsalat in den gebackenen Kürbis füllen und mit Baguette servieren.