



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, zerbröseln

einige Blätter Cikorino rosso, grob zerzupft

Kürbis

Garraum mit Heissluft mit Beschwadern 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 Cikorino rosso anrichten und Feta darüberstreuen.

Garschritte

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

Vorheizen beendet. Gargut einschieben.

Heissluft mit Beschwadern 230 °C während 15 Min.

Zutaten begeben. Weiterbacken.

Heissluft mit Beschwadern 230 °C während 5 Min.

Tipps

Beim Knirps- und Butternusskürbis kann die Schale gegessen werden.

Zubehör

Kuchenblech





Zusätzliche Informationen

Erstellt am

26.01.2022

