

Karamellierter Kürbis auf Ablinsensalat

Er sieht aus wie eine zu groß geratene Birne und fällt deshalb im Gemüseregal auf: Der Butternut-Kürbis. Neben dem Hokkaido gehört er zu den beliebtesten Kürbissorten. Auch SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer setzt den Kürbis mit dem nussigen Geschmack gerne in Szene. Leicht karamellisiert auf einem Ablinsen-Salat sorgt er für einen knalligen farblichen Akzent. Und einen süßlich-fruchtigen Geschmack.

Portionen: 4
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutatenliste für den Butternut-Kürbis:

- 1kg Butternut-Kürbis (geschält, ohne Kerngehäuse, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten)
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Puderzucker
- Salz
- Pfeffer

Zutatenliste für den Ablinsensalat:

- 160 g Ablinsen
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 2 EL Olivenöl

Zutatenliste für das Salatdressing:

- 2 TL Himbeeressig
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- Salz
- Pfeffer
- Puderzucker
- Abrieb von ½ Zitrone

Backofentemperatur: 30 Minuten bei 150 Grad Umluft

So bereiten Sie den Kürbis zu

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die harten Stücke vom Kürbis oben und unten abschneiden, dann schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. *Tipp: Der Butternut-Kürbis hat einen intensiveren Geschmack als der bekannte Hokkaido! Nachteil: Er muss geschält werden.*

Dann die Kürbisscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine Schale legen, mit Olivenöl beträufeln, Puderzucker darüberstäuben, salzen, pfeffern und für 30 Minuten im Ofen garen. *Tipp: Der Puderzucker karamellisiert und „versüßt“ damit die Kürbisoberfläche! Dies sorgt auch für einen schönen Glanz!*

So bereiten Sie den Alblinsensalat zu

Die Alblinsen in leicht gesalzenem Wasser mit den Lorbeerblättern auf Biss kochen, abschütten und kalt abbrausen. Mit dem Öl, Himbeer-Essig, Senf, etwas Puderzucker und den Gewürzen das Dressing herstellen. Die Linsen darin marinieren und für zirka 20 Minuten durchziehen lassen.