

Kürbis-Spalten mit Linsen-Granatapfel-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

600 g Hokkaido-Kürbis	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	4 EL Olivenöl	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Ziegenfrischkäse:

200 g Ziegenfrischkäse	1 EL Ziegenkäse-Joghurt	1 Limette
Salz	Pfeffer	

Für die Vinaigrette:

1 Granatapfel	100 g gelbe Linsen	200 ml Gemüsefond
2 EL Honig	2-3 EL Balsamico bianco	4 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma	1 Prise Cayennpfeffer	Salz

Für die Garnitur:

100 g geröstete Cashews	½ Bund Koriander
-------------------------	------------------

Für den Kürbis:

Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Hälften in Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Paprikapulver etwas Salz und Pfeffer, Knoblauch und Kräutern in einer großen Schüssel vermischen.

Grillpfanne auf dem Herd erhitzen. Kürbisspalten in die heiße Grillpfanne legen und scharf etwa 5 Minuten anbraten. Thymian, Rosmarin und Knoblauch darüber verteilen.

Für den Ziegenfrischkäse:

Ziegenfrischkäse mit Joghurt und Limettensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette:

Granatapfel halbieren, von einer Hälfte die Kerne auslösen und die andere Hälfte auspressen. Granatapfelsaft mit Honig Sirupartig einkochen lassen. Dann die Kerne untermischen.

Linsen in Gemüsefond zusammen mit Kurkuma in etwa 5 Minuten bissfest garen. Anschliessend abgiessen und mit dem Granatapfelmix, Olivenöl und dem Essig mischen und das Ganze mit einer kleinen Prise Salz und Cayennpfeffer würzig abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Cashews grob hacken.

Ziegenfrischkäse auf Teller streichen, darauf die gegrillten Kürbisspalten verteilen und mit grobgehackten Cashews bestreuen. Granatapfel-Linsen-Vinaigrette darüber träufeln, mit Koriander bestreuen und servieren.

Pepe am 29. November 2022