

Kürbis-Spalten in Honig-Marinade, Muhammara, Tabouleh

Für zwei Personen

Für die Kürbisspalten:

1 Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone, davon Abrieb	1 EL Honig
5 g Harissapaste	10 g helles Tahin	$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam
3 EL Olivenöl	Salz	

Für das Muhammara:

1 $\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
50 g Walnüsse	25 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ EL Granatapfelsirup
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ EL Chiliflocken	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 EL Kürbiskernöl	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz

Für die Tabouleh:

70 g Couscous	1/3 Salatgurke	2 Tomaten
80 g Granatapfelkerne	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 Zitronen, davon Saft
200 g glatte Petersilie	50 g Minze	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

50 g Naturjoghurt	1 EL Butter	150 g Mehl
1 TL Backpulver	1 Msp. Natron	50 g Kürbiskerne
Olivenöl	Salz	

Für die Kürbisspalten: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren und Kerne entfernen. Anschließend in feine Spalten schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Saft mit Olivenöl, Honig, Harissa, Ras el-Hanout, Zimt und Tahin verrühren. Mit Salz abschmecken. Kürbisspalten damit marinieren, Sesam dazugeben, Kürbis auf ein Backblech geben und 20 Minuten im Ofen backen.

Für das Muhammara:

Walnüsse rösten. Paprika halbieren und entkernen. Auf der Hautseite in Öl etwa 5 Minuten braten. Anschließend wenden, etwas Wasser hinzugeben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Minuten dämpfen.

Paprika mit Knoblauch, Chiliflocken, Granatapfelsirup, Kreuzkümmel, Thymian, 1 $\frac{1}{2}$ Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und Salz glatt pürieren.

Walnüsse und Semmelbrösel hinzugeben und bis zur gewünschten Konsistenz weiter pürieren. Mit Kürbiskernöl beträufeln und mit gehackten Walnüssen garnieren.

Für die Tabouleh: Couscous mit 140 ml heißen Wasser übergießen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zu Olivenöl und 80 ml Zitronensaft geben. Gemüse und Kräuter fein schneiden. Alles zusammen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot: Mehl, Backpulver, Natron, Kürbiskerne und etwas Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in zwei oder drei Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten mindestens zwei Minuten backen. Optional vorher mit wenig Butter oder Olivenöl bestreichen.

Thomas Bößem am 19. September 2023