

Ofenkürbis mit Chili-Joghurt, Gewürz-Polenta

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis 1 TL gemahlener Zimt 2 EL Olivenöl
1 TL Salz Pfeffer

Für Joghurt und Öl:

30 g Koriander $\frac{1}{2}$ kleine Knoblauchzehe 100 g griech. Joghurt
20 g Kürbiskerne 1 TL Srirachasauce 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Polenta:

100 g Instant-Polenta 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe
2 EL Parmesan 30 g Butter 500 ml Gemüfefond
2 Zimtstangen 4 frische Lorbeerblätter 1 TL Anissamen
2 Sternanis 1 EL Wacholderbeeren 1 EL schwarze Pfefferkörner
4 Nelken 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

250 g Feldsalat 3 EL Granatapfelkerne 20 g Kürbiskerne
 $\frac{1}{2}$ Schalotte 3 EL Kürbiskernöl 1 $\frac{1}{2}$ EL Balsamicoessig
 $\frac{1}{2}$ EL Granatapfelsirup $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf $\frac{1}{4}$ TL Salz
 $\frac{1}{4}$ TL Honig Pfeffer

Für den Kürbis:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis senkrecht halbieren, die Samen entfernen und wegwerfen. Kürbis mit Schale in 2 cm dicke und etwa 7 cm lange Spalten schneiden. In eine große Schüssel legen und Zimt, Olivenöl, Salz und 1 kräftige Prise schwarzen Pfeffer zugeben und alles gründlich vermengen, bis der Kürbis rundherum gleichmäßig bedeckt ist.

Kürbisspalten mit der Schale nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 20-30 Minuten im Ofen backen, bis das Fruchtfleisch weich ist und Farbe angenommen hat. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für Joghurt und Öl:

Knoblauch abziehen und andrücken. Etwas vom Koriander für die Garnitur beiseitelegen und den Rest Koriander mit Knoblauch, Olivenöl sowie einer kräftigen Prise Salz in einem Mixer fein zerkleinern.

Die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Kürbiskerne auf einem Blech 6-8 Minuten im Ofen rösten, bis die äußere Haut aufplatzt und die Kerne knusprig sind. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren den Joghurt mit der Srirachasauce verrühren.

Für die Polenta:

Gemüfefond in einem Topf erhitzen und um die Hälfte einkochen.

Knoblauch abziehen und mit Zimt, Lorbeer, Anis, Sternanis, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Nelken hinzufügen, den Fond nochmals kräftig aufkochen und etwas reduzieren. Durch ein feines Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Polenta hinzufügen und kurz anrösten. Fond zur Polenta zufügen und quellen lassen (1/4 Polenta-Menge vom reduzierten Fond nehmen). Gegen Ende die Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Parmesan reiben und unterheben. Sofort anrichten oder mit Klarsichtfolie abdecken, da die Polenta sonst schnell anzieht.

Für den Salat:

Salat waschen. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Vinaigrette aus Kürbiskernöl, Balsamicoessig, Granatapfelsirup, Senf, Salz, Honig, einer Prise schwarzen Pfeffer und Schalottenwürfel zubereiten. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Salat mit Dressing vermengen und mit Granatapfelkernen und Kürbiskernen toppen.

Die Kürbisspalten auf länglichen Tellern anrichten und zuerst mit der scharfen Joghurtsauce, dann mit dem Korianderöl beträufeln. Feldsalat daneben anrichten.

Gesa Schwanke am 11. Dezember 2023