

Hier und heute



Kürbisbowl

Kürbis geht auch süß-sauer: Unser Koch Olaf Baumeister legt seinen Muskatkürbis fein aromatisch mit Wein und Nelken ein und kombiniert ihn mit eingeweckter Birne. Dazu serviert er einen Feldsalat mit Birnen-Vinaigrette.

Rezept

Kürbisbowl – süßsauer eingelegter Kürbis, geröstete Kürbiskerne, eingeweckte Birne, dazu Feldsalat im Birnendressing

von Olaf Baumeister für vier Personen

Zutaten für eingeweckte Birne

- 2 Birnen
- 400 ml Weißwein
- 3 EL Zucker
- ¼ ausgekratzte Vanillestange
- 1 kleines Stück Zimtrinde, alternativ Prise Zimtpulver
- 1 kleines Stück Sternanis
- 1 Kardamomkapsel
- Saft und Schale einer halben Limette
- 1 TL Stärke zum Abbinden

Zubereitung

Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, die Gewürze dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Saft und Schale der Limette dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die Stärke mit etwas Wasser glattrühren, den Fond damit leicht binden und bei kleiner Temperatur ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Birnen in ein Schraubglas geben und mit dem heißen Fond auffüllen.

Zutaten für eingelegten Kürbis

- 200 g Kürbis z.B. Muskatkürbis
- 100 ml Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Zucker
- 4 Nelken
- Prise Salz
- 1 TL Stärke zum Binden
- Birnenfond vom Rezept oben nach Geschmack

Zubereitung

Den Weißwein mit Essig, Zucker und Nelken aufkochen. Die Stärke mit etwas Wasser glattrühren und den Fond damit leicht binden. Nach Geschmack mit etwas Birnenfond und wenig Salz abschmecken. Den Kürbis von der Schale befreien und in feine Scheiben schneiden, in den heißen Fond geben und einmal aufkochen lassen.

Zutaten für Vinaigrette

- 100 ml vom Birnenfond (siehe oben)
- 50 ml Birnen- oder Weißweinessig
- 100 ml Nussöl
- Salz

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und glattrühren.

Zutaten Salat

- 150 g Feldsalat, gewaschen
- 2 EL geröstete Kürbiskerne

Zubereitung

Den Feldsalat mit dem Birnendressing marinieren und alles zusammen mit dem Kürbis und den Birnen in einer Bowl anrichten. Dazu passt ein guter luftgetrockneter Schinken oder gebratene Hähnchenbrust.