

Hier und heute

Geschmorter Kürbis mit Feldsalat an Kürbiskern-Vinaigrette

Unser Koch Fabian Timmer widmet sich dem Saisongemüse schlechthin: Er bereitet geschmorten Kürbis aus dem Ofen mit Feldsalat an Kürbiskernöl-Vinaigrette zu.

Das Rezept

von Fabian Timmer für ca. 4 Portionen

Geschmorter Kürbis aus dem Ofen im Strudelsäckchen mit Feldsalat und Kürbiskernöl-Vinaigrette

Zutaten für die Strudelsäckchen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian, getrocknet (oder frisch)
- Salz, Pfeffer
- 8 Blätter Strudelteig (aus dem Kühlregal)
- 50 g zerlassene Butter (zum Bestreichen)

Zutaten für den Feldsalat

- 200 g Feldsalat
- 1 Apfel, dünn geschnitten
- 1 Handvoll Walnüsse, grob gehackt

Für die Kürbisölvinaigrette

- 3 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Apfelessig oder Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden (den Hokkaido muss man nicht schälen). Die Kürbiswürfel zusammen mit der fein gehackten Zwiebel und dem Knoblauch auf einem Backblech verteilen.

Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und alles gut vermischen. Den Kürbis im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) für ca. 30 Minuten backen, bis er weich und leicht karamellisiert ist. Danach abkühlen lassen.

Zubereitung Strudelsäckchen

Den Strudelteig auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils ein Blatt mit geschmolzener Butter bestreichen, ein zweites Blatt auflegen und ebenfalls mit Butter bestreichen, sodass man insgesamt vier Doppelschichten hat.

Hier und heute



In die Mitte jeder Strudel-Doppelschicht eine Portion des geschmorten Kürbis geben. Die Teigblätter vorsichtig an den Rändern zusammennehmen und oben zusammendrehen, sodass kleine Säckchen entstehen.

Mit etwas Butter bestreichen, damit sie beim Backen knusprig werden. Die Säckchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Feldsalat waschen und gut trocken schütteln. Die Apfelscheiben und Walnüsse über den Salat streuen. In einer kleinen Schüssel Kürbiskernöl, Apfelessig, Senf und Honig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebackenen Strudelsäckchen auf Tellern anrichten. Den Feldsalat daneben platzieren und mit der Vinaigrette beträufeln. Optional kann man ein paar geröstete Kürbiskerne als Garnitur über den Salat streuen.

Fabian Timmers Tipps:

- Vor dem Schmoren Kürbisstücke mit etwas Ahornsirup oder Honig beträufeln. Das hebt die natürliche Süße hervor. Ein Spritzer Balsamico-Essig kann dem Kürbis außerdem zusätzliche Tiefe verleihen.
- Wer es würziger mag, kann auch eine Prise Zimt, Muskatnuss oder geräuchertes Paprikapulver über den Kürbis streuen.
- Die Strudelsäckchen lassen sich sehr gut vorbereiten. Man kann sie ungebacken einfrieren und bei Bedarf direkt aus dem Gefrierschrank in den Ofen geben.
- Man kann den Senf in der Vinaigrette auch durch körnigen Senf ersetzen. Das ergibt eine interessante Textur. Ein Spritzer Orangensaft oder Apfeldicksaft bringt zusätzlich Frische und Fruchtigkeit.