

Gebackener Kürbis mit Rotkohl-Salat

- 1 Hokkaido (ca. 900 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Tl Sambal Olek
- 5 Stiele Petersilie
- 50 g Walnüsse
- 40 g Parmesan
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 5 EL Oliven- oder Nussöl
- 40 g Pinienkerne
- 1 Orange, Saft davon
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Ahornsirup
- 1/2 Rotkohl (ca. 500 g)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 TL Senf



Kürbis in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch sehr fein hacken.

Petersilie fein hacken. Etwas gehackte Petersilie zum Bestreuen beiseite stellen.

Walnüsse grob hacken.

Parmesan fein reiben.

Knoblauch, Sambal Olek, Petersilie, Walnüsse, Parmesan, Kreuzkümmel, Pfeffer und 2 EL Öl in einer großen Schüssel mischen

Kürbis in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1 EL Honig beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen (Ober/Unterhitze 200 °C) ca. 15 Minuten backen.

Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten.

Orangensaft, Senf, Ahornsirup und 1 Tl Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 EL Öl im dünnen Strahl unterrühren.

Rotkohl und Zwiebel in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Kürbis aus dem Ofen nehmen.

Etwas Rotkohl-Salat und Kürbis auf Tellern anrichten und garnieren.

Variante: Feta zugeben

Feldsalat zugeben

Couscous untermischen