

**Theresa Baumgärtner**  
**Gratinierter Kürbis mit Ziegenkäse**

**Montag, 30. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegetarisch, preiswert**

### **Zutaten:**

#### **Für den Kürbis**

1,2 kg	Muskatkürbis
1	rote Zwiebel
3 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
6 EL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g	Ziegenfrischkäse
12	Walnushälften

#### **Für den Salat**

60 g	Beluga Linsen
150 g	Friséesalat
2	Schalotten
4 EL	Olivenöl
4 EL	Rotweinessig
4 EL	Wasser
2 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch



### **Zubereitung:**

1. Den Kürbis schälen, Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen, Kürbis in feine Scheiben schneiden.
2. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. In einer großen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Kürbisscheiben mit den Zwiebeln und dem Thymian darin ca. 5 Minuten andünsten. Die Hälfte vom Ahornsirup dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten.
4. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5. Eine Tarteform von ca. 28 m Durchmesser aus Porzellan oder Glas mit restlichem Olivenöl und 1 EL Ahornsirup einstreichen.
6. Gedünstete Kürbisscheiben und die Zwiebeln dicht in die Tarteform legen und flach drücken. Mit Salz und frischem Pfeffer bestreuen und mit 1 EL Ahornsirup beträufeln. Kürbis so im vorgeheizten Ofen für 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen fertig garen.
7. In der Zwischenzeit für den Salat die Linsen waschen und in Wasser garkochen.
8. Frisée putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen, fein würfeln.
9. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Schalotten zugeben und glasig dünsten. Mit Rotweinessig, Wasser und Honig ablöschen.

10. Die abgetropften Linsen und das restliche Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Frisée mit den Linsen in der Schüssel vermengen.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über den Salat streuen.
12. Kürbistarte aus dem Ofen nehmen, eventuell überschüssige Flüssigkeit vorsichtig abgießen, kleine Ziegenkäsekreise gleichmäßig darauf verteilen, jeweils mit einer Walnusshälfte belegen, mit Ahornsirup beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.
13. Tarteform nochmal in den Ofen geben und den Ziegenkäse unter Aufsicht für ein paar Minuten goldbraun gratinieren.
14. Gratinierten Kürbis und Salat anrichten.

Pro Portion: 565 kcal / 2373 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 38 g Fett