

Antonina Müller
Lauwarmer Kürbis-Radicchio-Salat mit
Kürbiskernpesto

Mittwoch, 21. Dezember 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für den Salat:

1	Butternut-Kürbis (ersatzweise Hokkaido-Kürbis; ca. 1,5 kg)
6 EL	Olivenöl
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Radicchio
2 EL	heller Balsamico

Für das Pesto:

4 Stängel	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
60 g	Parmesan
100 g	Kürbiskerne, geschält
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz



Zubereitung:

1. Kürbis abwaschen. Oberes und unteres Ende vom Kürbis abschneiden. Mit einem Kartoffelschäler den Kürbis schälen. (Grundsätzlich ist die Schale des Butternut-Kürbis essbar, sie braucht aber relativ lange, bis sie weich ist.)
2. Den oberen dünneren Teil des Butternutkürbis in Scheiben hobeln. Den unteren bauchigen Teil vom Kürbis vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Kürbisviertel in Stücke schneiden.
3. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kürbisstücke zugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe zugeben, mit etwas Salz und Zucker würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich kochen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Kürbisscheiben auf ein Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Olivenöl gut durchmischen und 5 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit den Radicchio putzen, entblättern, waschen und abtropfen lassen.
7. Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
8. Kürbiskerne mit Parmesan, Petersilie, Knoblauch und Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.
9. Den geschmorten Kürbis fein pürieren und abschmecken.
10. Kürbispüree auf den Tellern verteilen. Radicchio mit den gebackenen Kürbisscheiben und Balsamico mischen, auf das Püree geben und mit dem Pesto beträufeln.

Pro Portion: 695 kcal/ 2920 kJ, 14 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 64 g Fett