

Jörg Sackmann Kürbispüree mit marinierten Kirschtomaten

Dienstag, 7. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Tomaten

12	Kirschtomaten
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Majoran
1	Bio-Orange
50 g	Zucker
60 ml	Estragonessig
1 EL	Ingwersaft
2 EL	Tomatenmark
1 EL	süße Chilisauce
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Piment, gemahlen
1	Gewürznelke
1/2 TL	Cayennepfeffer



Für das Kürbispüree

20 g	frischer Ingwer
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Honig
1 kg	Muskatkürbis
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Tomatenpralinen die Tomaten waschen, abtrocknen.
2. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Tomaten zugeben und braten, bis die Haut aufplatzt. Dann auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.
3. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
5. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann mit Essig ablöschen und unter Rühren aufkochen. Abgeriebene Orangenschale und -saft, Ingwersaft, Tomatenmark und Chilisauce zugeben und leicht einköcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Piment, Gewürznelke und Cayennepfeffer würzen und den Topf vom Herd nehmen.
6. Majoran und Kirschtomaten in den Sud geben und ca. 2-3 Stunden marinieren.
7. Für den Kürbis Ingwer schälen und in ganz kleine Würfel schneiden.
8. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und diese sehr fein schneiden.
9. Rosmarin und Ingwer in einem kleinen Schälchen mit der Hälfte vom Honig vermischen und etwas ziehen lassen.
10. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausstreichen. Kürbishälften vierteln, schälen und Kürbis in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
11. Etwa 1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit etwas Salz würzen und den restlichen Honig zugeben, alles gut vermischen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.

12. Dann die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben und alles 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend restliche Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

13. Den weich gegarten Kürbis durch eine Flotte Lotte (oder mit einem Kartoffelstampfer) passieren, dabei das restliche Olivenöl zugeben. Das Kürbispüree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Das Kürbispüree auf Teller geben, mit der Honig-Ingwer-Paste beträufeln und die marinierten Kirschtomaten darum herumgeben.

Pro Portion: 450 kcal/ 1890 kJ, 34 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 34 g Fett