

Andreas Schweiger

Montag, 21. November 2022

Ofenkürbis mit Frischkäse und Pilzen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Leichte Küche

Zutaten:

1	Hokkaido-Kürbis, mittelgroß
etwas	Salz
8 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
4	Ciabatta Brötchen
1	Knoblauchzehe
1 TL	Butter
3 Stängel	glatte Petersilie
1 TL	Honig
60 g	Doppelrahm-Frischkäse
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Kräuterseitlinge (oder anderer Speisepilz nach Geschmack)
1	Zwiebel
12	weiße Trauben, kernlos
80 g	Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben (nach Belieben)
1	Gartenkresse-Schälchen



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Kürbis abwaschen, abtrocknen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne austreichen.
3. Die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech geben. Leicht salzen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln.
4. Kürbishälften im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde garen, bis das Fruchtfleisch ganz weich ist.
5. Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln.
6. Die Ciabattabrötchen der Länge nach halbieren, das Innere zum größten Teil herauszupfen.
7. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe andrücken und mit dem Inneren der Brötchen in die Pfanne geben. Die Kräuterzweige und Butter zugeben und die Brotstücke knusprig rösten.
8. Die ausgehöhlten Brothälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu dem Kürbis in den Ofen geben und kurz rösten. Dann wieder herausnehmen.
9. Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Sobald der Kürbis gegart ist, das Fruchtfleisch auslösen, Honig zugeben und mit dem Kartoffelstampfer stampfen, dabei den Frischkäse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Zwiebel schälen und fein schneiden.
13. Die Trauben abrausen, abtrocknen und halbieren.
14. Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.
15. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln zugeben und anschwitzen.
16. Speckstreifen zugeben und mitanbraten. Dann die Pilze zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Zuletzt die Trauben zufügen, kurz mitschwenken und alles mit wenig Salz abschmecken.
17. Die ausgehöhlten Brötchenhälften mit dem Kürbispüree füllen. Pilze und Trauben darauf geben und zuletzt das geröstete Brötcheninnere darüber streuen. Mit etwas Gartenkresse garniert servieren.

Pro Portion: 395 kcal/ 1660 kJ

44 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 17 g Fett