

Kochen

Viktoria Fuchs

Dienstag, 29.10.2019

Lauwarmer Herbstsalat mit Kürbis, Feldsalat und Quitte

Für 4 Personen

Zutaten

1 Hokkaido Kürbis, klein ca. 800 g
 2 Quitten
 etwas Salz
 etwas Zucker
 6 EL Olivenöl
 1 frischer Ingwer
 200 ml Weißwein
 100 ml Apfelsaft
 1 Sternanis
 50 g Sonnenblumenkerne
 4 EL Wasser
 3 EL Apfelessig
 etwas Pfeffer
 1 EL Kürbiskernöl
 200 g Feldsalat
 1 Kopf Radicchio



Zubereitung

1. Den Kürbis abbrausen, halbieren, entkernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Quitten schälen und das Fruchtfleisch am Kerngehäuse vorbei schneiden.
3. Die Quitten in dünnere Ecken schneiden.
4. Backofen auf 165 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Kürbis und Quitten mit Salz und Zucker würzen und mit 3 EL Olivenöl mischen und auf ein Backblech geben.
6. Quitten und Kürbis auf der mittleren Schiene, ungedeckt, ca. 12 Minuten garen.
7. Den Ingwer schälen und in gleichgroße dünne Scheiben schneiden.
8. Weißwein, Apfelsaft und Sternanis in einen Topf geben und um die Hälfte einköcheln lassen.
9. Ingwer in den Sud geben und etwa 1 Minute weiter köcheln lassen.
10. Die Mischung vom Herd nehmen und alles weitere ca. 5 Minuten ziehen lassen.
11. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
12. Die Sonnenblumenkerne, 2 TL Zucker und Wasser mischen. Auf dem Blech verteilen.

13. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 7 Minuten rösten.

14. Ingwer aus dem Sud nehmen.

15. Essig, den Sud, Salz, Pfeffer, das übrige Oliven- und Kürbiskernöl verrühren. Ingwer untermischen.

16. Feldsalat und Radicchio abbrausen und trocken schütteln.

17. Kürbis, Quitten und Salate mit dem Dressing mischen. Sonnenblumenkerne darüber streuen und servieren.