

REZEPT DER WOCHE

KW 35 26.08. – 01.09.2024

Chinakohlsalat in gebackenem Kürbis

(Für 2 Personen)



Das brauchen Sie:

- 1 [Hokkaidokürbis](#) (Art.Nr. 199)
- 1 EL [Gemüse-Kartoffel-Gewürzsalz](#) (Art.Nr. 8169)

Für den Salat:

- 1 [Chinakohl](#) (Art.Nr. 716)
- 3 [rote Zwiebeln](#) (Art.Nr. 402)
- 2 EL [Bratöl](#) (Art.Nr. 8324)
- 3 EL [Rohrzucker](#) (Art.Nr. 5253)

Für das Dressing:

- 50ml [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8605)
- 30ml [Balsamico Bianco](#) (Art.Nr. 8114)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 2 EL [Sojasoße Tamari](#) (Art.Nr. 8423)
- 1 TL [scharfer Senf](#) (Art.Nr. 8220)
- 1/2 TL [Currypulver indisch](#) (Art.Nr. 8141)
- Salz, Pfeffer

Und so geht's:

Einen Deckel vom gewaschenen Hokkaido abschneiden, Kerne und Fäden entfernen. Innen mit reichlich Bratkartoffelgewürz würzen. In eine Auflaufform mit etwas Wasser stellen und je nach Größe 30 – 45 Min im Backofen bei 180° C backen. Garprobe mit Holzspieß machen.

In der Zwischenzeit für den Salat Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln zugeben und schmoren lassen, bis sie weich sind.

Für das Dressing alle Zutaten mischen, abschmecken. In einem großen Topf Chinakohl in etwas Öl andünsten, Zwiebeln zugeben, mischen und Dressing unterrühren. Abschmecken. Chinakohlsalat in den gebackenen Kürbis füllen und mit Baguette servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de