



# REZEPT DER WOCHE

KW 44 30.10. – 05.11.2023

## Hokkaido Nuggets auf lauwarmen Zuckerhutsalat

(Für 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 1/2 [Hokkaidokürbis](#) (Art.Nr. 198)
- 200 g Panade aus zwei Teilen [Sesam](#), zwei Teilen [Paniermehl](#) und einem Teil [Schwarzkümmel](#)
- 2 [Eier](#) (Art.Nr. 1991)
- Ein Spritzer Wasser
- 5 EL [Mehl](#) (Art.Nr. 6001)
- 3 TL [Salz](#) (Art.Nr. 8093)
- Etw. [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8625)
- 1 EL [Curry indisch](#) (Art.Nr. 8141)

### Für den lauwarmen Zuckerhutsalat:

- 1 [Zuckerhut](#) o. [Spitzkohl](#) (Art.Nr.219/706)
- 2 [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 1/2 [Lauchstange](#) (Art.Nr. 406)
- 2 TL [Kümmel](#) (Art.Nr. 8142)
- 4 TL [Salz](#) (Art.Nr. 8093)
- 4 TL [Rohrzucker](#) (Art.Nr. 5291)
- Etw. [Apfelessig](#) zum Ablöschen (Art.Nr. 8664)
- 50 ml [Bratöl](#) (Art.Nr. 8807)
- 1 Schluck [vegane Sahne](#) (Art.Nr. 14017)
- 1/2 Bund [Schnittlauch](#) (Art.Nr. 452)

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

### Und so geht's:

Den Hokkaido-Kürbis aushöhlen und in grobe Stück schneiden.

Zuerst den geschnittenen Kürbis mit Salz, Curry und Olivenöl vermengen und 20 Minuten stehen lassen. Damit geht das Panieren leichter.

Dann das Mehl in die Schüssel geben und vermengen. Die Nuggets dann durch das Ei ziehen und in der Panade wälzen. Jetzt entweder im Fett ausbacken oder im Ofen bei 160 Grad etwa 20 Minuten garen.

Für den Salat die Möhren und den Lauch in reichlich Öl anschwitzen. Wenn das Gemüse leicht glänzend ist, Salz, Zucker und Kümmel hinzufügen. Noch einen Moment auf der Hitze lassen und mit einem Schuss Essig ablöschen. Kurz verdampfen lassen, einen Schluck vegane Sahne dazu, dann den Zuckerhut aufschneiden und dazugeben. Von der Hitze nehmen und ziehen lassen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und garnieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

**DECKERS BIOHOF**