



REZEPT DER WOCHE

KW 41 09.10. – 15.10.2023

Warmer Chinakohlsalat in gebackenem Kürbis

Das brauchen Sie:

- 400 g [Hokkaidokürbis](#) (Art.Nr. 198)
- 1 EL [Bratkartoffelgewürz](#) (Art.Nr. 8169)

Für den Salat:

- 1 [Chinakohl](#) (Art.Nr. 707)
- 1 Bund [Frühlingszwiebel](#) (Art.Nr. 405)
- 2 EL [Bratöl](#) (Art.Nr. 8414)
- 3 EL [Rohrohrzucker](#) (Art.Nr. 5446)

Für das Dressing:

- 50 ml [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8735)
- 30 ml [Balsamico Bianco](#) (Art.Nr. 8114)
- 2 [Knoblauchzehen](#) zerdrückt (Art.Nr. 410)
- 2 EL [Tamari Sojasoße](#) (Art.Nr. 8423)
- 1 TL [scharfer Senf](#) (Art.Nr. 8220)
- ½ TL [Madras Curry](#) (Art.Nr. 8663)
- Etw. 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 Minuten im Backofen bei 180° backen. Garprobe mit Holzspieß machen.

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

Für das Dressing alle Zutaten mischen, abschmecken.

In einem großen Topf Chinakohl in etwas Öl andünsten, Frühlingszwiebeln zugeben, mischen und Dressing unterrühren. Abschmecken. Chinakohl in den gebackenen Kürbis füllen und mit [Baguette](#) servieren.

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

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIOHOF