

Kürbis aus dem Ofen mit Cashewnüssen und Feldsalat

Zutaten für den Kürbis (für 4 Personen):

- 500 ml Orangensaft
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zehen Knoblauch
- etwas Olivenöl
- 2 EL Zucker
- 200 g Cashewkerne
- Salz
- Pfeffer

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Orangensaft in einem Topf erhitzen und um die Hälfte einkochen. Kürbis gut abwaschen und mit Schale in 1-2 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Kürbisspalten darauflegen und mit Salz, Rosmarinnadeln und Knoblauch bestreuen. Etwa 10-12 Minuten im Ofen garen.

Zucker in einen Topf geben und hellbraun karamellisieren. Cashewkerne hinzufügen und mit dem Zucker vermengen. Dabei etwas reduzierten Orangensaft angießen. Die Cashewkerne bekommen dadurch eine feine Zucker-Orangenkruste.

Die fertigen Kürbisspalten in eine flache Schale geben und mit dem Orangensaft begießen. Die karamellisierten Cashewkerne hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Mit etwas flockigem Meersalz und Pfeffer würzen.

Zutaten für den Salat:

- 150 g Feldsalat
- 3 EL Orangensaft
- 2 TL Balsamico
- 1 TL Kürbiskernöl
- 2,5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Feldsalat gründlich waschen und trocknen. Orangensaft, Essig, Öle sowie Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und je nach Geschmack säuerlich oder süßlich abschmecken.

Kürbisspalten auf Teller geben. Den Feldsalat daneben anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 02.10.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen