



Gebackene Kürbisspalten im Speckmantel

Zutaten (für vier Portionen):

Speck-Kürbisspalten

½ Hokkaidokürbis
2 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Rosmarin
Zimt, gemahlen
8 Scheiben Speck
2 EL Kürbiskerne

Kartoffel-Kürbis-Stampf

300 g Kartoffeln (mehligkochend)
½ Hokkaidokürbis
Lorbeerblätter
1 EL Butter
70 ml Sahne
5 getrocknete Tomaten
Salz, Pfeffer
Muskatnuss, gemahlen
Petersilie

Apfel-Ingwer-Chutney

2 Äpfel
1 rote Zwiebel
1 EL neutrales Öl
1 kleines Stück Ingwer
2 EL brauner Zucker
2 EL Apfelessig
½ rote Chili
Salz

Sowie

1 violette Karotte
1 EL brauner Zucker
1 EL Butter
Salz



Zubereitung (50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Kürbisspalten den Hokkaido waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Öl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gehacktem Rosmarin und Zimt vermengen und Kürbisspalten damit bestreichen. Jede Spalte mit ein bis zwei Scheiben Speck umwickeln und auf ein Blech geben. Im Ofen bei 180 Grad in circa 25 Minuten goldbraun backen. Gegen Ende der Backzeit die Kürbiskerne dazu geben und für fünf Minuten mitrösten.

Für den Stampf die geschälten Kartoffeln würfeln und mit gewürfeltem Kürbis kalt mit Wasser ansetzen. Mit Lorbeerblättern aufkochen lassen und in etwa 20 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit die Karotte schälen, vierteln (dabei den Strunk dran lassen) und mit braunem Zucker und einer Prise Salz in eine Pfanne geben. Sobald Wasser aus den Karotten ausgetreten ist, die Butter hinzugeben und die Karotten auf mittlerer Hitze karamellisieren.

Für das Chutney Äpfel schälen und fein würfeln. Braunen Zucker in einem Topf karamellisieren, dann mit Essig ablöschen. Zwiebel ebenfalls fein würfeln und mit Apfel, Ingwer und gehacktem Chili zum Karamell geben. Auf niedriger Hitze circa zehn Minuten einkochen, bis alles sämig ist. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Von den gekochten Kartoffeln und dem Kürbis das Wasser abgießen und das Lorbeerblatt entfernen, Butter hinzugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Sahne hinzufügen und untermischen. Tomaten und Petersilie dazugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Kartoffel-Kürbis-Püree, die Kürbisspalten und das Chutney auf Teller geben. Mit den karamellisierten Karotten garnieren, dann mit gerösteten Kürbiskernen toppen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

749,5 kcal – 58,5 g Fett – 9 g Eiweiß – 46,5 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.