

Frisch gekocht



Rezept von Richard Rauch

Kürbis-Panzanella aus knusprigem Heidensterz

1 Stunde/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

250 g Heidensterz, 200 g Kürbis, 1 rote Zwiebel, 4 Zweige Petersilie, 1-2 Knoblauchzehen, 50 g Oliven, 1 Birne, 8 Zwetschken, 6 EL Olivenöl, 4 EL Birnen-Balsam-Essig, Pfeffer, Salz, Basilikum.

Für den Sterz: 120 g Heidenmehl, 200 ml Soda (Mineralwasser), Salz, 2 EL Grammeln, 5 EL Schmalz.

Zubereitung

Den Kürbis schälen, in 1 cm-Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Salzen und etwa 10 Minuten stehen lassen (das nimmt der Zwiebel die Schärfe). Den warmen Kürbis zugeben und mit Olivenöl, Essig, halbierte Oliven, Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Das Fruchtfleisch der Birne in 1 cm-Würfel schneiden, die Zwetschken entkernen und klein schneiden. Die Petersilienblätter zupfen, grob hacken und samt Birne und den Zwetschken zum Kürbis geben.

Für den Sterz das Heidenmehl mit Soda und Salz glatt rühren. In einer Pfanne 2 EL Schmalz erhitzen und die Sterzmasse in die Pfanne schütten. Im vorgeheizten Rohr bei 160-180 °C Umluft 30 Minuten backen, danach herausnehmen und in der Pfanne auskühlen lassen. Auf einen Teller stürzen und in 2 cm-Stücke brechen.

Die Pfanne mit dem restlichen Schmalz wieder auf den Herd stellen, den halben Sterz in die Pfanne geben und mit den Grammeln in ca. 5 Minuten knusprig rösten. Eventuell salzen. Den Kürbissalat auf Tellern anrichten, den Sterz darauf verteilen und mit frischem Basilikum bestreuen.

Tipp: Vegetarier verwenden statt Schmalz Pflanzenöl und lassen die Grammeln weg.

Tipp: Den übrigen Heidensterz kann man einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und z.B. zu Suppe servieren.