

Foto: Colourbox



Gebackener Kürbis in Panko-Kürbiskern-Panade

Live Kochen mit Robert Letz

„Der Lange von Neapel eignet sich dafür hervorragend, weil sein Fruchtfleisch fest bleibt und beim Backen nicht so schnell zerfällt. Ich würde die Kürbisstücke relativ kräftig schneiden und die Panko-Panade mit Kürbiskernen ergänzen.“

Zutaten Kürbis

- 800 g Kürbis „Langer von Neapel“, geschält und entkernt
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 80 g griffiges Mehl
- 2 Eier
- 120 g Pankobrösel
- 40 g Kürbiskerne, fein gehackt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Öl zum Ausbacken
- 1 Zitrone

Kürbiskernmayonaise:

- 1 Eidotter
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Zitronensaft oder Weißweinessig
- 100 ml neutrales Pflanzenöl
- 40 ml steirisches Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- eventuell 1–2 TL kaltes Wasser

Zubereitung:

Den Kürbis schälen, entkernen und in etwa 1,5 cm dicke Spalten oder längliche Stücke schneiden. Leicht salzen und etwa 5 Minuten stehen lassen, anschließend trocken tupfen.

Für die Panade Pankobrösel mit den fein gehackten Kürbiskernen und Paprikapulver vermischen. Die Kürbisstücke zuerst in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und anschließend kräftig in der Panko-Kürbiskern-Mischung panieren.

Öl auf etwa 165–170 °C erhitzen. Die Kürbisstücke portionsweise etwa 3–5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Die genaue Zeit hängt von der Stärke der Stücke ab. Herausheben und auf Küchenpapier oder besser auf einem Gitter abtropfen lassen. Erst unmittelbar vor dem Servieren nochmals leicht salzen.

Kürbiskernölmayonnaise

Eidotter, Senf und Zitronensaft verrühren. Das neutrale Öl zunächst tropfenweise, später in dünnem Strahl einarbeiten, bis eine stabile Mayonnaise entsteht. Danach das Kürbiskernöl langsam einarbeiten.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Ist die Mayonnaise zu fest, mit wenig kaltem Wasser cremig rühren.

Anrichten

Einen großzügigen Tupfen oder Spiegel Kürbiskernölmayonnaise auf den Teller geben und die knusprigen Kürbisstücke darauf bzw. daneben anrichten. Mit einigen gerösteten Kürbiskernen, wenigen Tropfen Kürbiskernöl und einer Zitronenspalte vollenden.

Für eine etwas anspruchsvollere Variante: Dazu passen sehr gut frittierte Petersilie oder Salbei, eingelegte rote Zwiebeln und ein kleiner Vogerlsalat mit Apfel. Dadurch bekommt das Gericht Säure und Frische als Gegenpol zur Panade und Mayonnaise.