

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Kürbisspalten auf Labneh mit Granatapfel-Haselnuss-Salsa

Köchin: Parvin Razavi

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Kürbis

- 1 kg Hokkaidokürbis

Für das Labneh

- 1 l Joghurt
- 1 Geschirrtuch
- 1 Sieb

Für die Salsa

- Kerne von einem Granatapfel
- 100 g geröstete Haselnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kleine Schalotte
- 1 Jalapeño
- 50 g gehackte Petersilie
- 25 g gehackte Minze
- 25 g gehacktes Koriandergrün
- Saft von 2 Limetten
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für die Kürbis-Marinade

- 1 TL gemahlene Korianderkörner
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Honig
- 50 ml Olivenöl

Zubereitung

Am Vortag:

Für das Labneh den Joghurt über Nacht in ein Geschirrtuch geben und in einem Sieb abhängen lassen, sodass er die überschüssige Flüssigkeit verliert.

Am Kochtag:

1. Für die Salsa den Knoblauch schälen und feinreiben, die Schalotte und die gerösteten Haselnüsse feinhacken und die Jalapeño vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Die Granatapfelkerne mit dem Knoblauch, den Haselnüssen, der Schalotte, der Pfefferoni, der gehackten Petersilie, der gehackten Minze, dem gehackten Koriandergrün, dem Limettensaft und dem Olivenöl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp zum Granatapfel: Um die Kerne aus dem Apfel zu bekommen, zuerst oben rund die Kappe abschneiden und dann entlang der 4 Kammern einschneiden. Es ergeben sich 4 Spalten, die man einfach auseinanderziehen und so die Kerne mühelos entfernen kann.

2. Für die Kürbis-Marinade die gemahlene Korianderkörner, den gemahlene Kreuzkümmel, das Kurkuma, das Paprikapulver, den Zitronensaft, den Honig und das Olivenöl in einer Schüssel miteinander vermengen.

3. Nun den Hokkaidokürbis halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Kürbis-Spalten dann mit der Marinade einreiben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180° C Umluft etwa 15 Minuten im Rohr garen.

4. Zum Schluss den Kürbis aus dem Rohr nehmen und gemeinsam mit dem Labneh und der Granatapfel-Haselnuss-Salsa anrichten.