„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker

Zieh-Harmonika Butternusskürbis und Knacker

Zutaten
(4 Personen)

Für den Zieh-Harmonika Butternusskürbis

- 1 Butternusskürbis,
- 50 ml Ahornsirup
- 3 EL Olivenöl
- Lorbeerblätter
- 50 ml Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Abrieb von einer halben Bio-Orange

Für die Knacker

- 2 Knackwürste
- Mehl zum Wenden
- Öl

Zubereitung

Butternusskürbis, schälen, Kerne mit einem Löffel herausschaben.
Mit der flachen Seite auf ein Holzbrett zwischen zwei Holzstäbchen (chinesische Essstäbchen oder Kochlöffelstiele) legen.

Mit einem scharfen Messer 2 mm Abständen einschneiden. Mit Lorbeerblättern belegen.

Auf einem Backblech mit Öl beträufeln und bei 180 Grad mind. 30 Minuten weichbraten. 10 Minuten vor dem Fertigwerden mit Ahornsirup und Apfelessig beträufeln.

Knackwürste halbieren, in Mehl wenden, ebenso einschneiden, auf beiden Seiten in der Pfanne mit wenig Öl braten.

Mit den weich gebackenen Kürbissen anrichten und Orangenschalen darüberreiben.

Quelle: ORF extra