



Kürbisvariation mit Belugalinsen und Zitronenricotta

KöchIn: Emilia Rosa Orth-Blau

Zutaten (2 Personen):

Kürbis

1 kleiner Hokkaido
3 EL steirisches Kürbiskernöl
2 EL Apfelessig
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Belugalinsen

150 g Belugalinsen
1 Lorbeerblatt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 EL Butter
Kreuzkümmel gemahlen
Salz, Pfeffer

Ricotta

150 g Ricotta
Saft und Schale einer halben Zitrone
Salz, weißer Pfeffer

Zum Vollenden

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

geröstete Kürbiskerne
frische Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung:

Belugalinsen

Die Linsen mit dem Lorbeerblatt in reichlich Wasser etwa 20 Minuten weich, aber noch bissfest kochen. Abseihen, mit der fein gehackten Zwiebel in Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen.

Kürbisvariation

Ein Drittel des Kürbisses in dünne Scheiben schneiden und mit Apfelessig, Kürbiskernöl, Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Den restlichen Kürbis in grobe Spalten schneiden, mit Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer einreiben und im Rohr bei 160 °C Umluft rund 25 Minuten schmoren, bis er weich ist und eine leichte Bräune bekommt.

Zitronenricotta

Den Ricotta mit Zitronensaft, Zitronenschale und etwas Kürbiskernöl verrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer kräftig abschmecken.

Anrichten

Die Belugalinsen mittig auf dem Teller anrichten. Die geschmorten Kürbisspalten ordentlich darauflegen, die marinierten Kürbisscheiben daneben fächerartig einschichten. Den Zitronenricotta in gleichmäßigen Tupfen oder Linien auftragen. Mit gerösteten Kürbiskernen und frisch geschnittenen Kräutern vollenden.