



Ofengebackener Miso-Kürbis mit Kürbiskernkruste & Kürbis-Ceviche

Köchin: Emilia Rosa Orth-Blau

Zutaten:

Für den gebackenen Miso-Kürbis

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
- 2 EL helle Misopaste
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 80–100 g Kürbiskerne, grob gehackt und leicht geröstet
- Etwas neutrales Öl zum Beträufeln

Für die Kürbis-Ceviche

- 200 g roher Hokkaido-Kürbis (geschält)
- 200 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 TL Honig
- 1 TL Zucker
- 1 TL Apfelessig
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kürbiskernöl
- Optional: etwas frischer Apfel (fein gewürfelt)

Zum Anrichten

- Frische Kräuter (z. B. Kerbel, Koriander oder Rucolaspitzen)

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

- Ein paar Tropfen Kürbiskernöl
- Geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Gebackener Miso-Kürbis

Hokkaido waschen, halbieren, entkernen und in 4–6 Stücke schneiden. Misopaste, Honig und Zitronensaft glattrühren. Kürbisstücke rundum mit der Marinade bestreichen. In den gehackten, gerösteten Kürbiskernen wälzen, bis sie gut bedeckt sind. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, leicht mit Öl beträufeln und bei 190 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25–30 Minuten goldbraun backen, bis der Kürbis weich ist und die Kruste duftet.

2. Kürbis-Ceviche

Apfelsaft mit Honig und Zucker in einem kleinen Topf auf etwa ein Drittel einkochen. Etwas abkühlen lassen, dann Apfelessig, Zitronensaft, Salz und Kürbiskernöl einrühren. Den rohen Kürbis mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben in der Marinade 10–15 Minuten ziehen lassen, bis sie leicht glasig und aromatisch sind. Optional: mit etwas feinem Apfel und frischen Kräutern vermengen.

3. Anrichten

Einen kleinen Löffel Kürbis-Ceviche mittig oder leicht versetzt auf dem Teller anrichten. Ein Stück des gebackenen Miso-Kürbisses daneben platzieren. Mit etwas Marinade beträufeln, geröstete Kürbiskerne und frische Kräuter darübergerben. Mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl abschließen.