

REZEPTE zur Gourmetkiste

Gebackener Butternut mit Tofu-Dip

(aus der aktuellen „Schrot und Korn“)

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 15-20 Min. + 35-45 Min. Backzeit

3-4 kleine Butternut-
kürbisse

8 Knoblauchzehen

3 Rosmarinzweige

4 Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer

6 EL Olivenöl

250 g Tofu, natur

6 EL Olivenöl

Saft und Abrieb einer
halben Zitrone

½ TL Paprikapulver

Cayennepfeffer

Salz

200 ml Wasser

Backofen auf 180 °C vorheizen. Kürbisse längs halbieren, Kerne und Fasern entfernen.

Knoblauchzehe leicht drücken, damit Aroma austritt.

Rosmarin in kleine Stücke zupfen.

Schnittfläche der Kürbisse mit 1-2 cm Abstand kreuzweise einritzen und die Kräuter und Gewürze darauf verteilen. Knoblauchzehe in die Mulde drücken.

Kürbisse mit 6 EL Olivenöl beträufeln. Nebeneinander auf ein Backblech setzen und 35-45 Min. backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Tofu in grobe Würfel schneiden und mit

Olivenöl,

Zitronensaft und -abrieb, sowie den Gewürzen mischen.

Wasser zufügen und alles zu einer homogenen Masse pürieren. Dip würzig abschmecken und zum Kürbis servieren.

Statt des Tofu-Dips passt auch ein Kräuterquark ganz hervorragend dazu.

Rotkohlsalat mit Grapefruit und Ziegenkäse

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

500 g Rotkohl

4 EL Weinessig

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel Zucker

2 EL Sonnenblumenöl

50 g ganze Mandeln

125 g getrocknete

Datteln

1 Grapefruit

8 TL Zucker

200 g Ziegenkäserolle
Backpapier

Rotkohl putzen, halbieren und in dünnen Streifen vom Strunk schneiden. Mit Essig,

Salz, Pfeffer und

1 Teelöffel Zucker abschmecken.

Öl unterheben.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken.

Datteln der Länge nach halbieren, Stein entfernen. Datteln quer in Streifen schneiden.

Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Grapefruit, Datteln und Mandeln unter den Salat heben.

8 Teelöffel Zucker in einer Pfanne schmelzen. Pfanne von der Kochstelle nehmen.

Käse in 8 ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Käsescheiben im Karamell wenden, herausnehmen und auf Backpapier legen.

Käsescheiben halbieren und mit dem Salat auf Tellern anrichten.