

Aktionsrezept



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 5/2024 – Geniale Herbstgerichte



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

- 1 Orange (bio)
- 4 EL Bratöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin (oder ½ TL getrockneter Rosmarin)
- 1 kg Hokkaido-Kürbis

- Außerdem**
- 200 g Zwiebeln
 - 180 g Feta (oder 200 g Tofu Rosso; s. Tipp)
 - 300 g Naturjoghurt (oder Sojajoghurt)
 - 1 Fladenbrot (ca. 500 g)
 - 4 große Salatblätter, z. B. Romanasalat

Ofenkürbis im Fladenbrot



1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Orange heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 4 EL Saft auspressen. Beides mit 3 EL Öl sowie je 1 TL Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Ingwer schälen, fein reiben und untermischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Rosmarin kalt abrausen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen, fein hacken und unter die Marinade rühren. Kürbis waschen, putzen, halbieren und Kerne sowie faseriges Gewebe entfernen. Hälften in 2 cm dicke Spalten und diese in 2 cm lange Stücke schneiden. Kürbis zur Marinade geben, gut vermengen, auf einem Backblech verteilen und 15–20 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

2. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Restlichen EL Öl in mittelgroßer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin 10 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Feta in kleiner Schüssel mit einer Gabel grob zerbröseln und mit ½ TL Pfeffer würzen. Joghurt in weiterer kleiner Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. 5 Minuten vor Ende der Backzeit ggf. Fladenbrot mit in den Ofen geben und aufbacken. Salatblätter waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Kürbis und ggf. Brot aus dem Ofen nehmen und ⅓ des Kürbisses in einem hohen Mixbehälter mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei dürfen kleine Stückchen der Schale sichtbar bleiben. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot vierteln, Viertel waagrecht fast bis zum Rand einschneiden und Kürbiscreme jeweils auf der unteren Brotseite verstreichen. Brottaschen mit Salat, Kürbiswürfeln und angebratenen Zwiebeln füllen. Feta und Joghurt darauf verteilen und servieren.

Dauer: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca. 683 kcal | 2860 kJ | 24 g EW | 78 g KH | 28 g F | 6,5 BE

KÜCHEN-TIPP

> Wenn Sie statt Feta Tofu Rosso verwenden, diesen grob zerbröseln und nach 5 Minuten Bratzeit der Zwiebeln zufügen. 5 Minuten mitbraten und Zwiebel-Tofu-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.



JETZT NEU:
bis 17.10.2024
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.