

Warmer Chinakohlsalat

in gebackenem Kürbis

Bio Kochbox KW 50



Warmer Chinakohlsalat in gebackenem Kürbis



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Hokkaido Kürbis
- 1 EL Kartoffelgewürz

- 1 Chinakohl
- 3 rote Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 2 EL Zucker

Dressing:

- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Balsamico
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Senf
- ½ TL Ras el Hanout
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Deckel vom gewaschenen Hokkaido abschneiden, Kerne und Fäden entfernen. Innen mit reichlich Bratkartoffelgewürz würzen. In eine Auflaufform mit etwas Wasser stellen und je nach Größe 30 – 45 Min im Backofen bei 180° C backen.

Garprobe mit Holzspieß machen. In der Zwischenzeit für den Salat Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln zugeben und schmoren lassen, bis sie weich sind.

Für das Dressing alle Zutaten mischen, abschmecken. In einem großen Topf Chinakohl in etwas Öl andünsten, Zwiebeln zugeben, mischen und Dressing unterrühren. Abschmecken. Chinakohlsalat in den gebackenen Kürbis füllen und mit Baguette servieren.