Rezept

Gebackener Kürbis mit Granatapfel und Feta

Ein Rezept von Gebackener Kürbis mit Granatapfel und Feta, am 12.10.2024

Zutaten

1	kleiner Hokkaido-Kürbis
½ TL	Fenchelsamen (nach Belieben)
	Pfeffer
1	Granatapfel (ca. 160 g Kerne)
2 EL	Mandeln
2 TL	Olivenöl
	Salz
40 g	Rucola
280 g	Schafskäse (Feta, 9 % Fett)
1 EL	Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 22 g F, 28 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Den Kürbis waschen und halbieren, dabei unschöne Stellen auf der Haut entfernen. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in 1-2 cm dicke Spalten schneiden. Diese rundum mit 1 TL Öl bepinseln, auf einem Backblech verteilen und nach Wunsch mit Fenchelsamen sowie Salz und Pfeffer bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

2. In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen, trocken schleudern und auf zwei Tellern auslegen. Eine Schüssel mit Wasser füllen. Den Granatapfel vierteln, die Viertel in die Schüssel mit Wasser tauchen und die Kerne herauslösen. So gibt es keine Saftspritzer. Die Kerne in ein Sieb abgießen.

3. Feta in einer Schüssel mit einer Gabel zerkrümeln. Die Mandeln grob hacken, nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis sie anfangen zu duften, dann aus der Pfanne schütten.

4. Das restliche Öl (1 TL) mit dem Aceto balsamico in einer Tasse verrühren. Die fertig gebackenen Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen und auf dem Rucolabeet verteilen. Feta, Mandeln und Granatapfelkerne darüber streuen. Abschließend die Essig-Öl-Mischung darüber träufeln, alles mit Pfeffer übermahlen und sofort servieren.