

Rezept der Woche

Gebratener Hokkaido mit Rote Beete-Zwiebel-Chutney



Für das Chutney:

- 1 große rote Zwiebel
- 1 Rote Bete (gekocht, ohne Schale)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ingwer gekackt
- Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Ahornsirup

Für den Kürbis:

- 1 Hokkaidokürbis
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- Salz/Pfeffer
- Frische Petersilie oder Minze (zum Garnieren)
- 50 g Walnusskerne (oder Haselnuss)
- 6 Maronen (gekocht)
- ½ TL Kardamom
- 100 g Ziegenfeta

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Rote Bete würfeln. Zwiebeln und gehackten Ingwer in Olivenöl anschwitzen. Rote Bete, Zitronensaft, Ahornsirup und 3 EL warmes zugeben. Unter Rühren 8-10 min köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

Kürbis putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen, den Kürbis zugeben. Mit Kurkuma bestäuben und von allen Seiten ca. 10 min goldbraun anbraten. Leicht salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen (70 Grad Backofen).

Maronen und Nüsse grob hacken, in derselben Pfanne mit restlichem Öl 3 min anschwitzen. Kurz vor Schluss mit Kardamom bestäuben.

Kürbis anrichten, Chutney darübergerben und mit Maronen-Nussmischung bestreuen. Ziegenfeta darüberbröckeln und mit Petersilien- oder Minzblättern garnieren.