

Guidohof

demeter



*Frisches
vom Biohof
direkt ins Haus*



Warmer Chinakohlsalat in gebackenem Kürbis

Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 EL Bratkartoffelgewürz

Für den Salat:

- 1 Chinakohl
- 3 rote Zwiebeln
- 2 EL Bratöl
- 3 EL Rohrzucker

Für das Dressing:

- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Balsamico Bianco-Essig
- 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- 2 EL Sojasoße Tamari
- 1 TL scharfer Senf
- ½ TL Madras-Masala
(alternativ in unserem Shop: Indian Masala (Direkt vom Feld) oder Garam Masala (Sonnentor))
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Einen 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.

**Wir wünschen gutes Gelingen und einen guten Appetit!
Eure Guidos**