



Tandoori-Kürbis mit Honig-Sesam-Feta und Spinat-Kern-Pesto

4 Personen · ca. 1 Std · mittel

Zutaten

Kürbis

- 1 Hokkaido-Kürbis, in Spalten
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 1 EL Curry
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 EL Salz
- 2 Piment
- ½ TL Chilipulver

Honig-Sesam-Feta

- 30 ml Olivenöl
- 200 g Feta, in Würfeln
- 30 g Mehl
- 2 Eier
- 80 g Semmelbrösel
- 1 EL weißer und 1 EL schwarzer Sesam
- 2 EL Honig
- 2 EL Granatapfel- oder Apfelessig
- 100 ml Bratöl

Spinat-Kern-Pesto

- 200 g Babyspinat
- 50 g Parmesan
- Kürbiskerne
- 1 Handvoll Petersilie
- Saft und Zeste von 1 Zitrone
- 50 ml Rapsöl
- 50 ml Olivenöl
- 100 g Feldsalat zum Anrichten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Fetawürfel in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und rundum in Semmelbröseln wälzen.
- Für die Tandoori-Paste Ingwer, Curry, Knoblauch, Koriander, Salz, Piment und Chili im Mörser zerdrücken und mit 30 ml Olivenöl verrühren. Die Kürbisspalten damit einreiben und bei 185 °C 20 Minuten rösten, zum Schluss 2 Minuten unter dem Grill knusprig.
- Für das Pesto Spinat, Parmesan, Rapsöl, Zitronensaft und -zeste, etwas kaltes Wasser, Kürbiskerne und

Petersilie fein pürieren, dann Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben. Kalt stellen.

- Sesam mit Honig schmelzen, den Essig unterrühren und beiseitestellen. Die Fetawürfel in 170 °C heißem Öl goldbraun ausbacken, nach 2 Minuten wenden, auf Küchenpapier abtropfen.
- Pesto auf die Teller streichen, Feldsalat, Kürbisspalten und Feta anrichten und die Sesam-Honig-Marinade über den Feta träufeln.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

