

Kürbis süß-sauer

mit Rosmarin-Polenta und Schmortomate



30-40min



2 Personen

Wir sind begeistert von diesem tollen Gericht! Winterlicher Hokkaido-Kürbis, den wir karamellisieren und damit einen ganz besonderen Geschmack geben. Dazu gibt es eine klassisch italienische Polenta mit viel Parmesan und kleine Cherry-Tomaten aus dem Ofen. Das Schöne: Die Süße der Marinade kann mit Essig auch ein bisschen herzhafter gestaltet werden.

Was du von uns bekommst

- 9
- 7

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Zum Karamellisieren: Zucker trocken in den Topf geben, leicht erhitzen und langsam schmelzen lassen. Erst Rühren, wenn der Zucker fast flüssig ist.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 20.0g, Kohlenhydrate 96.6g, Eiweiß 21.8g



1. Kürbis vorbereiten

Backofen auf 250°C Umluft vorheizen. 600ml Wasser im Wasserkocher aufkochen. Den Kürbis entkernen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Mit etwas Salz und Zucker würzen. Brühwürfel im gerade gekochten Wasser auflösen. Petersilie fein hacken.



2. Fond herstellen

Im Topf 2 gestrichene EL Zucker auf mittlerer Stufe goldgelb karamellisieren, mit Apfelsaft und 250ml Gemüsebrühe ablöschen. Der Zucker wird dabei wieder fest. Alles ca. 5Min. stark einkochen, dabei löst sich der Zucker wieder, mit Salz, Pfeffer, Lebkuchengewürz und ca. 1EL Essig (oder je nach Geschmack mehr) würzen.



3. Polentamilch vorbereiten

Inzwischen Knoblauch mit dem Messerrücken zerdrücken und die Rosmarinnadeln vom Stengel zupfen. Die Milch mit der restlichen Gemüsebrühe, Knoblauch und Rosmarin in einem weiteren Topf aufkochen und bei kleinster Stufe ziehen lassen.



4. Kürbis kochen

Inzwischen Kürbiswürfel im Fond ca. 10Min. bei kleiner Hitze und mit geschlossenem Deckel bissfest köcheln. Den Kürbis herausnehmen und die Flüssigkeit bei starker Hitze dickflüssig einkochen. Schließlich den Kürbis erneut zugeben und gut mit der Marinade vermengen.



5. Polenta zubereiten

Die Milch durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen und die Polenta einrieseln. Von der Hitze nehmen und unter Rühren ca. 8-10Min. quellen lassen. Zum Schluss mit Salz, 2-3EL Olivenöl, geriebenem Parmesan und Petersilie abschmecken.



6. Kirschtomaten schmoren

Inzwischen die Kirschtomaten halbieren, in eine Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Dann ca. 5-6Min. im Ofen garen, bis die Haut leicht aufplatzt.. Die Polenta zusammen mit dem Kürbis und den Kirschtomaten servieren.