

Kürbis süß-sauer

mit Rosmarin-Polenta und Schmortomate



40-50min



3-4 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

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

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

Kochtipp

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 660kcal, Fett 16.3g, Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 22.3g



1. Kürbis vorbereiten

Backofen auf 250°C Umluft vorheizen. 1100ml Wasser im Wasserkocher oder Topf 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.



4. Kürbis marinieren

Die Kürbiswürfel im Fond ca. 10Min. bei kleiner Hitze und mit geschlossenem Deckel bissfest köcheln. Den Kürbis herausnehmen und die Flüssigkeit bei hoher Hitze dickflüssig einkochen. Schließlich den Kürbis wieder zugeben und mit dem Zucker-Fond vermengen.



2. Fond herstellen

Im großen Topf 2 gestrichene EL **Zucker** auf mittlerer Stufe goldbraun karamellisieren, mit **Apfelsaft** und **500ml Gemüsebrühe** ablöschen, dabei wird der Zucker wieder fest. Alles ca. 5Min. stark einkochen, der Zucker löst sich dabei wieder auf und mit **Salz, Pfeffer, Lebkuchengewürz** und je nach eigenem Geschmack mit ca. 2EL **Essig** würzen.



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.



3. Polentamilch vorbereiten

Inzwischen **Knoblauch** mit dem Messerrücken zerdrücken und die **Rosmarinnadeln** vom Stengel zupfen. Die **Milch** mit der restlichen **Gemüsebrühe**, **Knoblauch** und **Rosmarin** aufkochen, dann von der Hitze nehmen.



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. Die Polenta zusammen mit dem Kürbis und den Kirschtomaten servieren.