



Butternutkürbis mit mediterranem Tofu und Chili-Walnüssen von Armin Roßmeier

Zutaten (für circa vier Personen)

4	Butternusskürbis
6	Scheiben Ciabatta
40 g	Karottenwürfel
60 g	Zwiebelwürfel
40 g	Selleriewürfel
40 g	Lauchwürfel
1 TL	Chiliflocken
1/2 TL	gemahlener Ingwer
1/2 TL	Kardamom
160 g	geräucherter Tofu
150 g	Sojaquark
180 ml	Gemüsebrühe
2 Zweige	Oregano
12	Walnüsse
1 TL	Chiliflocken
2 EL	Kürbiskernöl
4	Minzesträußchen
	Salz

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeit im Backofen)

Kürbis in Kernhaushöhe quer durchschneiden, Kerne mit Suppenlöffel auskratzen. Ciabatta in kleine Würfel schneiden, Karotten-, Zwiebel-, Sellerie- und Lauchwürfel leicht ansautieren, zu den Ciabattawürfeln geben. Chiliflocken, gemahlene Ingwer, Kardamom, geräucherten, gewürfelten Tofu zufügen, Sojaquark mit einarbeiten, gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis mit der Masse füllen, in eine Pfanne setzen, mit etwas Brühe angießen, Oreganozweige zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa 30 bis 35 Minuten garen.

Kürbiskernöl mit Walnüssen und Chiliflocken leicht angehen lassen. Fertigen Kürbis längs halbieren, auf einem Teller anrichten, Walnüsse außenherum anrichten, mit Minzesträußchen garnieren.

Restkürbis kann man im Salat verwerten oder süß-sauer einlegen.