



Orecchiette mit Feldsalat und Kürbis

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Sauce

1/2 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
Salz, Zucker
Kardamom, gemahlen
Currypulver
1 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
150 g Ricotta

Kürbiskern-Pesto

50 g geschälte Kürbiskerne
3 Zehen Knoblauch
50 ml Kürbiskernöl
Petersilie
Salz
Olivenöl

sowie

300 g Orecchiette
200 g Feldsalat
Rustikales Weißbrot

Zubereitung (20 Minuten, ohne Garzeiten)

Zuerst den Kürbis vorbereiten, hierzu den Stielansatz abschneiden und das faserige Innere mit einem Löffel Herausschaben. Das Fruchtfleisch zur Hälfte würfeln, den Rest in Spalten schneiden. Die Schale kann grundsätzlich mit verzehrt werden, wer mag, kann den Kürbis aber natürlich auch schälen.

Für die Sauce nun eine Zwiebel zerkleinern und in Olivenöl anschwitzen. Die Kürbiswürfel hinzugeben und mitbraten. Salz und eine Prise Zucker hinzugeben, mit Kardamom, Currypulver und Mehl abstäuben. Das Ganze leicht anrösten, mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist – das sollte etwa zehn Minuten dauern. Anschließend den Ricotta zugeben und die Sauce pürieren.

Für das Pesto die Kürbiskerne trocken in einer Pfanne anrösten, dann in einen Mixbecher geben und abkühlen lassen. Anschließend grob zerkleinerten Knoblauch, Kürbiskernöl, Petersilie, Salz und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Das Ganze pürieren, hierbei die Konsistenz über die Zugabe von weiterem Olivenöl steuern.

Die Orecchiette nach Packungsanleitung kochen. Die Kürbis-Spalten in wenig Olivenöl braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind, dabei salzen und pfeffern. Den Feldsalat durchschwenken und leicht zusammenfallen lassen.

Die Orecchiette mit Feldsalat, Kürbis-Spalten und der Sauce anrichten. Das Weißbrot mit Kürbiskern-Pesto bestreichen und zusammen servieren.

Nährwerte pro Portion

529 kcal – 22 g Fett – 20 g Eiweiß – 64 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Ricotta kann tierisches Lab enthalten.