

Vegane Gerichte

HOKKAIDOKÜRBIS | KICHERERBSEN | CATALOGNA | BIRNE



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g Kichererbsen
800 g Hokkaidokürbis
1 Stk. Catalogna
1 Stk. Birne, in Scheiben
12 g Kürbiskerne, geröstet
Olivenöl
Zitronensaft
Salz/Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kichererbsen über Nacht 8–12 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Wasser abgiessen, Kichererbsen unter fließendem Wasser spülen.

Kichererbsen ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze weich kochen.

Kürbis waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Backofen auf 230 °C vorheizen.

Kürbis in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden, auf ein Backblech geben, mit reichlich Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Minuten im Ofen rösten.

Catalogna-Blätter entfernen

Die Catalogna-Herzen (Puntarelle) am Stielende übers Kreuz einschneiden und für ca. 1–2 Minuten ins siedende Wasser geben. Abtropfen.

Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen, Catalogna-Herzen und Kichererbsen begeben, kurz schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einige rohe Catalogna-Blätter mit wenig Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

ANRICHTEN

Kürbisstücke auf den Teller geben, die Catalogna-Herzen und die Kichererbsen darüber verteilen.

Mit den Birnenscheiben, den Kürbiskernen und den marinierten Catalogna-Blättern ausgarnieren.