Hauptspeise

Rezept 20/2025

Mangold mit marinierten Ofen-Kürbis

Zutaten 8 Personen

für den Kürbis

- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari
- ½ EL Agavensirup
- 200 g Hokkaido Kürbis
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühl

für den Mangold

- 2 EL Erdnussöl
- 1 rote Zwiebel
- ½ EL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g frischer Mangold
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tamari
- 1 TL Currypulver, mild
- 1/3 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Chiliflocken
- 100 ml Sojasahne
- 1 TL Kartoffelstärke
- 2 EL Wasser
- 2 EL weisse Sesamsamen

Zubereitung

- Als Erstes die Zutaten vorbereiten. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.
- Kürbis waschen, entkernen und in ca. 5-mm-Spalten schneiden.
- 1 EL Erdnussöl, 1 EL Tamari, ½ EL Yaconsirup und 1 Prise Vanille in einer Schüssel verrühren. Dann die Kürbisspalten dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf dem Backpapier verteilen und 15 - 20 Min. backen.
- Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch reiben.
- Mangold Stiele schräg in ca. 3 cm- Stücke schneiden, die Blätter in feine Streifen schneiden.
- Den Mangold eine Pfanne mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Zwiebelstreifen zusammen mit dem geriebenen Ingwer und Knoblauch dünsten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit Tamari, Curry, Kreuzkümmel, Chili sowie Salz und Pfeffer würzen. Sojasahne einrühren und die Pfanne kurz zur Seite stellen
- Kartoffelstärke mit 2 EL Wasser verrühren.
- Sobald der Kürbis aus dem Ofen genommen werden kann, den Pfanneninhalt nochmals erwärmen, die angerührte Kartoffelstärke dazugeben und unter Rühren aufkochen lassen, bis die Sauce leicht gebunden ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Mangold auf zwei Tellern anrichten; die Kürbisspalten darauf verteilen und mit 2 EL Sesam bestreut servieren.