

Hokkaido-Püree mit Belugalinsen-Salat



Zutaten

für 4 Personen

450 g Hokkaidokürbis
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
½ TL Salz
Pfeffer
1 Tasse Gemüsebrühe

Beluga-Linsensalat:
100 g Belugalinsen
2 EL Sesamöl
1 EL Schalotten
1 rote Chili
1 Limette
1 TL Agavendicksaft
1 EL dunkler Balsamico Essig
1 Prise Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Kürbis würfeln und die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Auf ein Backblech geben und mit 3 EL Olivenöl übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° Ober- und Unterhitze garen, bis der Kürbis weich und angeröstet ist. Zum Fertigstellen die Kürbiswürfel in einer Schüssel mit dem Knoblauch, 3 EL Olivenöl und der Gemüsebrühe cremig pürieren.

Belugalinsen nach Anweisung leicht bissfest garen und anschließend kalt abschrecken. Die Schalotte hacken und im Sesamöl kurz andünsten. Die gedünstete Schalotte mit der gehackten Chili, dem Saft einer Limette und dessen Schalenabrieb und den restlichen Zutaten vermischen. Alles unter die Belugalinsen heben und etwas durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmal kurz mit Salz und Pfeffer abschmecken.

>>> Seite 1/2

Hokkaido-Püree mit Belugalinsen-Salat

>>> Seite 2/2

Mandelkräutersoße:

2 EL helles Mandelmus
1 Prise Zimt
8 EL Wasser
1 EL Petersilie
1 EL Minze
Kokosblütenzucker
1 Limette
Salz
Pfeffer

Im Mixbecher Mandelmus, Zimt, Wasser, gehackte Petersilie und gehackte Minze sämig pürieren. Etwas erwärmen und mit etwas Kokosblütenzucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Bratpilze:

3 große Kräutersaitlinge
2 EL Olivenöl
1 Avocado

Kräutersaitlinge in Olivenöl anbraten.

Zum Servieren erst das Kürbispüree (z. B. im Formring oder aus Tasse heraus gestülpt) auf den Teller geben und eine kleine Mulde für den Salat formen. Die Pilze und die Avocado auf dem Teller dekorieren und mit Mandelsoße garnieren.