Gebackener Kürbis auf Grünkohlbett mit Ciabatta-Chips,

getoppt mit Granatapfel, Ziegenkäse und karamellisierten Haselnüssen

Grünkohl ist ein Superfood, da es beispielsweise mehr Eisen als Rindfleisch pro Kalorie enthält. Eisen braucht der Körper für den Sauerstofftransport, deshalb ist Müdigkeit und Schlappheit ein Zeichen für Eisenmangel. Genieß die letzten lauen Spätsommertage daher voller Energie!

45 min. *Stufe 3*

Kürbis

Baby-Grünkohl

Ciabatta-Brötchen

Granatapfel

Ziegenkäse

Kürbiskernöl

Dijon-Senf

Zitrone

Haselnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kürbis (Hokkaido)	1 (klein)	1 (groß)
Ciabatta-Brötchen 1)	1 ⊕	2
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml
Haselnüsse 8) 15)	10 g	20 g
Zitrone	½ ⊕	1
Dijon-Senf 10)	1 TL ⊕	2 TL
Baby-Grünkohl	100 g	200 g
Ziegenkäse 7)	120 g	240 g
kleiner Granatapfel	1	2

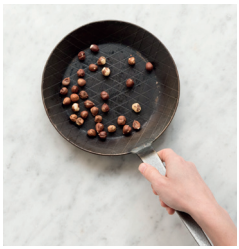
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Olivenöl, Salz, Honig, Essig, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, Backpapier (2), Backblech (2), kleine Pfanne, große Schüssel, kleine Schüssel

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene
1) Gluten 7) Lactose 10) Senf 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion
Kalorien: 744 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 34 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 13 g



Vorbereitung: Obst und **Gemüse** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

1 **Kürbis** halbieren, mithilfe eines Löffels die Kerne herauslöffeln und **Kürbis** in mundgerechte Stücke schneiden. **Kürbisstücke** gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, ½ EL **Olivenöl** darüberträufeln und **salz**en. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Min. backen.

2 In der Zwischenzeit: **Ciabatta-Brötchen** in hauchdünne Scheiben schneiden und auf dem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Kürbiskernöl** beträufeln und **salz**en. Nach 15 Min. der Kürbis-Garzeit **Ciabattascheiben** ebenfalls in den Backofen geben und alles zusammen weiter goldbraun backen.

3 Währenddessen: In einer kleinen Pfanne **Haselnüsse** ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze für 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Pfanne vom Herd nehmen, 1 TL **Honig** zugeben und karamellisieren lassen.

4 Für das **Dressing**: **Zitronenhälfte** entsaften, 1 EL **Zitronensaft** zusammen mit 1 TL **Dijon-Senf**, ½ EL **Olivenöl**, ½ EL **Essig**, 1 TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** in einer großen Schüssel glattrühren. Blätter des **Grünkohls** von den Stielen befreien. **Ziegenkäse** klein schneiden und alles in der großen Schüssel vermengen.

5 **Granatapfel** mit einer Messerspitze rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und Kerne über einer kleinen Schüssel mithilfe eines Löffels herausklopfen.

6 **Salat** auf tiefe Teller verteilen. **Kürbis** darauf geben, mit **Granatapfelkernen** und **Haselnüssen** garnieren und mit **Ciabatta-Chips** genießen.