Hasselback-Kürbis mit Rosenkohlsalat

Zeit gesamt 1h

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Walnussöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butternut Kürbis	1 St.
Rosenkohl, frisch	800 g
Äpfel, rot	1 St.
Haselnusskerne, ganz	6 EL
Öl	5 EL
Granatapfel	1 St.
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform, feine Reibe

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Walnussöl, 1 EL Zitronensaft und -schale, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren.

2. Kürbis schälen, halbieren und Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Kürbishälften zwischen zwei Kochlöffel legen und in etwa 0,5 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Kürbis in eine Auflaufform legen, mit der Hälfte des Kräuteröls gründlich einpinseln und im Ofen ca. 45 Min. backen.

3. Rosenkohl waschen, ggf. äußere unschöne Blätter entfernen, Strünke abschneiden und einzelne Blätter vorsichtig abtrennen. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Haselnüsse grob hacken.

4. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Haselnüsse fettfrei für ca. 2 Min. rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne erneut mit 2 EL Öl erhitzen und Apfelwürfel darin ca. 3 Min. anbraten. Rosenkohlblätter zugeben und weitere ca. 3 Min. braten.

5. Inzwischen in einer Schüssel 3 EL Öl und 2 EL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosenkohl, Apfel und Haselnüsse mit dem Dressing vermengen.

6. Granatapfel halbieren und durch Klopfen mit einem Löffel Kerne von der Schale lösen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Petersilie und Granatapfelkerne in das übrige Kräuteröl geben. Hasselback-Kürbis aus

dem Ofen nehmen, mit Rosenkohlsalat auf Teller anrichten und mit Granatapfel-Topping servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	644 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	34 g