



Kürbis mit Salami und gebratenem Mozzarella

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Zitronen	1 St.
Brauner Zucker	150 g
Essig	100 g
Honig	2 EL
Wasser	2 ml
Kürbiskerne	4 EL
Mozzarella	2 St.
Meersalz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Salami Aufschnitt	12 Scheiben
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne

1. Kürbis waschen, längs halbieren, Kerne herauskratzen und schälen. In ca. 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Zucker auf mittlerer Stufe erhitzen und ca. 3 Min. leicht karamellisieren. Mit Essig ablöschen, Zitronensaft und Honig zufügen und mit dem Wasser auffüllen. Alles aufkochen, die Kürbisspalten einlegen, nochmals aufkochen und Kürbis im Fond erkalten lassen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbiskerne fettfrei ca. 2–3 Min. anrösten. Mozzarella abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Pfanne erneut auf hoher Stufe erhitzen und den Mozzarella ca. 1 Min. von jeder Seite anbraten. Salzen, pfeffern und vorsichtig aus der Pfanne heben.
4. Gebratenen Mozzarella auf einer Platte anrichten, mit Kürbis und Salami belegen, etwas Kürbisfond und Balsamico darüberträufeln. Die gerösteten Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	527 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g