



KÜRBIS PANZANELLA MIT KICHERERBSEN, OFENPAPRIKA UND KÜRBISKERNDRESSING

(Salate & Bowls)

Die herbstliche Version des italienischen Salat Klassikers

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

Gemüse

- 1 Butternut Kürbis
- 2 rote Paprika
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Pflanzenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Cayennepfeffer oder Chilipulver

Kürbiskerndressing

- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Agavendicksaft
- 3 EL Apfelsaft
- 4 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tamari o. helle Sojasauce
- 1 TL Senf
- 2 EL Branntweinessig
- 4 EL Kürbiskerne (ca. 40g)

Topping

- 30g Kürbiskerne, geröstet
- 2 Halme Frühlingslauch
- 4 Scheiben dunkles Brot
- 1 Handvoll Baby Spinat

Anleitung

1. Die Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Alles zusammen in einer Schüssel mit dem Cayennepfeffer, dem Salz und dem Pflanzenöl marinieren und flach auf einem Backblech verteilen. Bei 190 Grad im vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.
3. Alle Zutaten für das Dressing im High Speed Blender fein mixen.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Funktioniert aber auch im Ofen bei 150 Grad für circa 15 Minuten. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.
5. Das Brot in grobe Würfel schneiden, in Pflanzenöl goldbraun ausbacken und anschließend leicht salzen. Alternativ mit etwas Öl beträufeln und im Ofen bei 160 Grad backen, bis die Croutons schön knusprig sind.
6. Alles miteinander vermengen und sofort servieren.

TIPP

- Anstelle der Kürbiskerne könnt Ihr für das Dressing auch 4 EL Kürbiskernöl verwenden.
- Das Rezept funktioniert natürlich auch mit jeder anderen Kürbis- und Gemüseart.
- Lauwarm serviert schmeckt der Panzanella am besten!
- Ihr könnt jedes Brot benutzen, dass Ihr gerade zu Hause habt.