

Hokkaido-Puffer und Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Hokkaido-Kürbis
100 g Maiskörner (Dose)
2-3 EL Mehl, 2 Eigelb
100g Cornflakes, Salz
Cayennepfeffer, ger.Muskatnuss
2 Schalotten
40g Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl, 2 EL Rapsöl
100g Gemüsebrühe (instant)
2 EL Apfelessig
1 TL Senf, Pfeffer,
ca. 200g Feldsalat
Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, samt Schale grob raspeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Kürbispaste mit Mehl, Eigelben, Mais und Cornflakes verkneten. Masse mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen.
2. Schalotten abziehen, fein würfeln. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen, hacken. Kürbiskernöl und Rapsöl mit Brühe, Essig, Senf, Schalottenwürfeln und Kürbiskernen verquirlen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Feldsalat gründliche waschen und trocken schleudern. Mit der Vinaigrette locker vermischen in Schälchen füllen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kürbis-Mais-Masse kleine Plätzchen formen, diese in Öl auf beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hokkaido-Puffer noch warm mit dem Feldsalat servieren.

Pro Portion: 510 kcal/2150kJ

33g Kohlenhydrate, 9g Eiweiß, 38g Fett

Kürbis-Pizza

Zutaten für 4 Stück

½ Würfel Hefe
400g Mehl und Mehl zum Arbeiten, Salz
400g Kürbis (Muskat)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl, 1 TL Zucker
150 ml Gemüsebrühe (instant)
Pfeffer
1TL getr. Oregano
200g Greyerzer - Käse (Gruyere)
Ca. 40 g Rucola
4-5 Scheiben Parma-Schinken
Meersalz und grober Pfeffer zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Hefe in 250ml lauwarmes Wasser bröckeln und dann unter Rühren auflösen. Mehl, 1TL Salz zufügen, alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Diesen in 4 gleich große Stücke teilen, jedes zu einer Kugel formen und zugedeckt an einen warmen Ort ca. 30min. gehen lassen.
2. Inzwischen den Kürbis schälen und klein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit dem Kürbis in heißem Olivenöl andünsten. Mit etwas Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit Brühe ablöschen. Etwas köcheln lassen, dann mit einem Mixer grob Pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzig abschmecken. Abkühlen lassen. Käse grob raspeln.
3. Backofen auf 250 Grad (Umluft 230°) vorheizen. Die aufgegangenen Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden, flachen Fladen ausrollen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teigfladen zuerst gleichmäßig mit der Kürbismasse bestreichen, dann den Käse darüber streuen. Dabei einen kleinen Rand frei lassen. Kürbis-Pizzen im Ofen 12-14 Minuten backen.
4. Inzwischen Rucola putzen, waschen und trockenschleudern, Parma-Schinken in Stücke teilen. Schinken und Rucola auf die heißen, fertig gebackenen Pizzen verteilen, mit restlichen Olivenöl (3EL) beträufeln und mit Meersalz und groben schwarzen Pfeffer betreut servieren.

Pro Stück:

710 kcal/2990 kJ

75g Kohlenhydrate, 30g Eiweiß, 30g Fett