✦ WUNDERDRESSING DATTEL-FEIGE

Kürbis-Carpaccio mit Parmesan und gerösteten Kernen

Vegetarisch · Vorspeise

FÜR 2 Portionen ZEIT 25 Minuten



Zutaten

- 300 g Hokkaido oder Butternut (geputzt gewogen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kürbiskerne (ca. 20 g)
- 30 g Rucola
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 30 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse (am Stück)
- 3 EL Wunderdressing Dattel-Feige

Tipp: Butternut lässt sich am gleichmäßigsten hobeln – am besten den kernlosen Halsteil verwenden. Auch roh möglich: Kürbis hauchdünn hobeln, mit Olivenöl und Salz einreiben, 10 Minuten ziehen lassen und wie beschrieben anrichten.

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis entkernen; Butternut schälen, Hokkaido mit Schale verwenden. Mit dem Gemüsehobel hauchdünn (ca. 1–2 mm) hobeln.
2. Scheiben nebeneinander auf ein bis zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, dünn mit Olivenöl bestreichen und leicht salzen. 6–8 Minuten garen, bis sie gerade weich, aber nicht gebräunt sind, dann etwas abkühlen lassen.
3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, bis sie leicht aufpoppen. Rucola waschen und trocken schleudern.
4. Kürbisscheiben leicht überlappend auf zwei Tellern auslegen und pfeffern. Wunderdressing kräftig schütteln und gleichmäßig darüberträufeln. Rucola daraufgeben, Parmesan bzw. Hartkäse darüberhobeln und mit den Kürbiskernen bestreuen.

DAZU PASST

Wunderdressing DATTEL-FEIGE mit Rosmarinöl

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de