



Rezept der Woche

Hokkaido Steaks mit warmer Sellerie-Vinaigrette & knusprigem Grünkohl

1 Kürbis Hokkaido	waschen, halbieren, entkernen und in etwa 2 cm breite Spalten schneiden. Die Schale bleibt dran und kann mitgegessen Mit
Olivenöl und Salz	einreiben und bei 210 °C Umluft ca. 25 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Ränder dürfen ruhig schön braun werden.
einige Blätter Grünkohl	vom groben Strunk zupfen, mit wenig Olivenöl und Salz vermengen. Für die letzten 6–8 Minuten zum Kürbis aufs Blech geben und knusprig rösten.
3–4 Stangen Stangensellerie, in sehr feinen Scheiben 2 – 3 Snackpaprika, fein gewürfelt	in etwas Olivenöl nur 2 – 3 Minuten anbraten – sie sollen noch Biss haben.
2 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen	kurz dazugeben. Mit
2 EL Apfelessig oder Balsamico	ablöschen und
1 TL Honig	unterrühren. Alles kurz einköcheln lassen. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und
1 TL Senf	unterrühren. Mit
Salz und Pfeffer	abschmecken. Die heißen Hokkaido-Steaks auf Teller legen und großzügig mit der warmen süß-säuerlichen Sellerie-Paprika-Vinaigrette überziehen. Knusprigen Grünkohl und
1 Handvoll Rucola 4 Radieschen, fein gehobelt	darüber verteilen. Optional mit Kürbiskernen oder Walnüssen bestreuen und direkt servieren.

Raffiniert, aber alltagstauglich ☺

Guten Appetit!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

