Rezept der Woche

Kürbis trifft Mango

Ofengemüse-Salat mit frischem Kistengrün

Für 2 hungrige Menschen · ca. 35 Minuten

600 g Kürbis nach Wahl
2 Babyfenchel oder
3-4 Mairübchen
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

1. Ab aufs Blech!
Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kürbis entkernen, je nach Sorte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel oder Mairübchen in Spalten schneiden. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Etwa 25-30 Minuten rösten, zwischendurch wenden.

2-3 Handvoll Asiasalat,
Postelein und Rucola

2. Grünzeug bereitmachen.
Salate waschen, gut abtropfen lassen und auf einer Platte verteilen. Kräftigen Asiasalat nach Geschmack dosieren.

½ reife Mango
2 EL Zitronen- oder Limettensaft
2 EL Olivenöl
2-4 EL Wasser
Salz und Pfeffer

3. Sonne zum Drübergießen.
Mango schälen und das Fruchtfleisch mit den Dressingzutaten fein pürieren. Wasser nach und nach dazugeben, bis das Dressing cremig fließt. Abschmecken.

½ Granatapfel
Kapuzinerkresse, Schnittlauch
oder Petersilie
Optional: geröstete Kürbiskerne

4. Alles zusammenbringen.
Ofengemüse kurz abkühlen lassen und lauwarm aufs Grün geben. Dressing darüberträufeln, Granatapfelkerne, Kräuter und nach Wunsch Kürbiskerne drauf - fertig!

Mehr Kiste? Grünkohl fein schneiden und mit etwas Öl und Zitronensaft weich kneten. Knollensellerie klein gewürfelt mitrösten; Stangensellerie in feinen Scheiben roh dazugeben. Feldsalat passt ebenfalls in die grüne Basis.

Serviervorschlag: Mit kräftigem Brot oder Kichererbsen wird daraus eine sättigende Mahlzeit.

Alle angekündigten Kisteninhalte unter Vorbehalt. Nimm das Gemüse, das bei dir einzieht.

KraftFeld Gartengemüse · Görbelheimer Mühle 1 · 61169 Friedberg
Tel. 0163 6374165 · hallo@kraftfeld-gartengemuese.de · www.kraftfeld-gartengemuese.de