



Ofenkürbis-Tahini Salat mit Pistazien-Dattel Topping

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 25 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat & das Topping

- Olivenöl
- Zwei Portionen roter Feldsalat | oder Ruccola, grüner Feldsalat oder Lollo Rosso - etwa "eine Hand voll" pro Person
- 250-280 g Hokkaido-Kürbis
- 4 kleine oder zwei mittlere rote Zwiebeln | ca. 125 g
- 4 getrocknete, entkernte Datteln
- ca. 40 g gesalzene Pistazien | mit Schale abgewogen
- 1 gehäufter EL geröstete Pinienkerne
- 1 EL Ahornsirup
- Salz & bunter Pfeffer aus der Mühle
- Grobe Chiliflocken aus der Mühle

Für die Tahini-Soße

- 1 EL hochwertiges, kalt gepresstes Olivenöl
- 4 EL Sojajoghurt
- 2 EL Tahini
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- ca. 3 EL Wasser | soviel Wasser zum Verdünnen nutzen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat.
- 0,25- 0,5 TL Ras el-Hanout | orientalische Gewürzmischung
- 1 EL geröstete Sesamkörner
- Salz
- Grobe Chiliflocken aus der Gewürzmühle
- 1 EL Koriander geschrotet
- Salz
- 3-4 EL frischer Zitronensaft

Zubereitung

1. Ofen auf 210 Grad vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Hokkaido-Kürbis gut waschen und mit einem stabilen Messer 250-280 g abtrennen, entkernen und in Spalten schneiden. Aus 3 EL Olivenöl, einer guten Prise Salz, groben Chiliflocken aus der Mühle sowie 1 gehäuften EL geschrotetem Koriander eine Marinade anrühren. Die Kürbisstücke darin wenden und anschließend auf das Backblech in den Ofen geben.
3. Der Kürbis braucht etwa fünf Minuten länger, um gar zu werden. Daher kommt er zuerst in den vorgeheizten Ofen. Nachdem die Kürbisspalten in den Ofen gegeben wurden, die roten Zwiebeln abziehen, achteln, also in Spalten schneiden (je nach Zwiebelgröße). Eine Marinade aus 2 EL Olivenöl, Salz, buntem Pfeffer und 1 EL Ahornsirup anrühren und die Zwiebeln darin kurz durch schwenken. Die Zwiebelstücke nun für ca. 25-30 Minuten zu den Kürbisspalten in den heißen Ofen geben.
4. Während Kürbis- und Zwiebelspalten im Ofen garen, können Tahinisoße und Topping vorbereitet werden. Für die Tahinisoße alle dafür oben aufgelisteten Zutaten gut miteinander verrühren. Tahinisoße bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Falls die Sesamkörner noch nicht geröstet sind, 2-3 Minuten in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Konsistenz der Soße kann einfach mit der Zugabe von ein wenig Wasser beliebig variiert werden.
5. Für das Topping 4 getrocknete Datteln entsteinen, vierteln und dann in kleine Würfel schneiden. Die Pistazien schälen und mit einem Messer klein hacken. Dann zwei gehäuften EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten und in einem Mörser grob zerstoßen. Alle drei Zutaten anschließend in einer Schüssel vermengen. Das Topping bereit stellen.

6. Salat waschen und kreisförmig auf zwei großen Tellern anrichten. Wenn Kürbis- und Zwiebelspalten nach rund 25-30 Minuten Garzeit im Ofen duften und leicht knusprig sind, können sie in der Mitte des Tellers angehäuft werden. Salat-Kranz mit etwas Olivenöl sowie frischem Zitronensaft beträufeln, salzen und ein wenig pfeffern. Tahinisoße mit einem Löffel quer über die Kürbisspalten geben, das Topping darüber verteilen und das Ganze nochmals mit etwas grobem Chili und Meersalz würzen. Noch warm servieren.