Ofenkürbis mit Spinat-Birnen-Salat und Knuspernüssen

½ Stück Hokkaido-Kürbis
2 Stück Birnen, möglichst fest
2 Handvoll Spinat
2 Handvoll Nüsse, gemischt
Olivenöl
Himbeeressig
Salz, Pfeffer
Ahornsirup

Servings/Yield

--

Cuisine

European

Method

1. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Hokkaido waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Alle Spalten mit Olivenöl bestreichen und auf einem Blech für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.

2. Die Nüsse (z.B. Haselnuss, Cashew, Walnuss, Paranuss, Erdnuss, ...) mit etwas Öl und reichlich Salz in der Pfanne leicht bräunen. Wenn die Nüsse goldbraun sind, 2-3 EL Wasser in die Pfanne geben, vollständig einkochen lassen. Das sorgt dafür dass das Salz als Salzlösung an den Nüssen haftet und diese knusprig sind, ohne Salzkrümel.

3. Spinat und Birnen waschen. Birnen in feine Spalten oder Stücke schneiden. Aus 1 EL Himbeersirup, 1 TL Ahornsirup und 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce herstellen. Mit Spinat und Birnen vermengen.

4. Kürbis aus dem Ofen nehmen, er sollte leicht braun außen sein und mürb und fluffig innen. Mit Salat und den grob gehackten Knuspernüssen anrichten.