



Das Radio Salzburg Menü Nr. 20

Lauwarmer Kürbis auf Rucolasalat mit Ziegenkäse

Gebratene Hendlteile mit Erdäpfeln und herbstlichem Gemüse

Apfel Crumble mit Vanilleeis

LAUWARMER KÜRBIS AUF RUCOLASALAT MIT ZIEGENKÄSE

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 200 g Rucola oder anderer Salat
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 3 EL Honig
- 2 TL Senf, mittelscharfer
- 1 TL Paprikapulver
- Zitronensaft
- Essig
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Ofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Kürbis entkernen, in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Kürbisscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes und evtl. eingöltes Blech verteilen, salzen und pfeffern und ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Salat waschen. Frischkäse in kleinere Stücke schneiden. Aus Honig, Zitronensaft, Senf, Essig und Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette machen.

Kürbis aus dem Ofen holen, auf zwei Teller verteilen, Rucola bzw. Salat und Käse darauf geben. Mit der Vinaigrette beträufeln.

Wahlweise gebratene Speckstreifen oder Eierschwammerl bzw. Hühnerstreifen draufgeben, servieren.

GEBRATENE HENDLTEILE MIT ERDÄPFELN UND HERBSTLICHEM GEMÜSE

Zutaten

- 1 kg Hendlteile (Oberkeulen, Unterkeulen, Flügel)
- 500 g Erdäpfel
- 4 Zwiebeln
- 4 bis 5 Karotten
- 400 g Hokkaido-Kürbis

- 100 ml Balsamico
- 2 EL Honig
- 1 EL Kremser Senf
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 große Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Balsamicoessig, Honig, Senf, Öl und gepressten Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenteile damit marinieren und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdäpfel und Zwiebeln in Spalten schneiden. Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Kürbis entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Das Gemüse mit Öl, Salz und Pfeffer würzen und mit den Hendlteilen auf ein bis zwei Backbleche verteilen.

Die restliche Marinade darüber gießen. Im Rohr für 35-40 Minuten braten bis die Hähnchenteile und das Gemüse durch sind.

APFEL CRUMBLE MIT VANILLEEIS

Zutaten

- 175 g Mehl
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- Zimt

- 500 g säuerliche Äpfel
- Zucker

Zubereitung

Backrohr auf 180 °C vorheizen

Butter, Mehl, Zucker und Zimt in einer großen Schüssel abbröseln.

Äpfel schälen, in Würfel oder Spalten schneiden, mit Zucker nach Geschmack vermischen und in eine ofenfeste Form geben. Die Streusel über die Äpfel streuen und leicht andrücken. Im aufgeheizten Backrohr ca. 30 Minuten backen.

Mit Vanilleeis servieren.

Tipp

Man kann auch Rhabarber, Birnen, Beeren oder Früchte je nach Saison als Füllung für den Crumble nehmen oder die Früchte mischen. In die Streusel kann man auch Nüsse oder Haferflocken einarbeiten.

Gutes Gelingen!