

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Oktober 2024** ▪  
**Tagesmotto „Kürbis“ von Cornelia Poletto**



Irina Lützelschwab

**Butternuss-Kürbis: Gerösteter Kürbis mit Tahini-Dressing und Couscous**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Kürbis:**

1 Butternutkürbis  
 Zaatar, zum Würzen  
 Kreuzkümmel, zum Würzen  
 Olivenöl, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis halbieren und in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Zaatar, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.

Im Backofen ca. 25-30 Minuten rösten, bis der Kürbis weich und leicht karamellisiert ist.

**Für das Tahini-Dressing:**

1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 3 TL Tahini  
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Zitronensaft auspressen. In einer Schüssel Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und etwas Salz vermengen.

Nach und nach etwas Wasser hinzufügen und gut umrühren, bis die Sauce glatt und cremig ist. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.

**Für den Couscous:**

100 g Couscous  
 Stücke vom Butternutkürbis, s.o.  
 1 Zwiebel  
 250 ml Gemüsefond  
 3 Zweige Minze  
 Kurkuma, zum Würzen  
 Kreuzkümmel, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, hacken und in einem Topf anschwitzen. Couscous hinzugeben und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Mit kochendem Wasser überdecken, Deckel auf den Topf geben und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Ein paar Stücke vom Ofenkürbis daruntermischen. Minze waschen, trockentupfen, hacken und ebenfalls hinzugeben.

**Für die Garnitur:**

1 Granatapfel  
 20 g Mandelkerne, ohne Haut  
 3 Zweige Glatte Petersilie  
 3 Zweige Minze

Granatapfelkerne lösen. Petersilie und Minze waschen, trockentupfen und hacken. Mandelkerne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.