

Liebe Köch*innen,

endlich gibt es wieder Kürbisse. Heute machen wir Hokkaido Nuggets daraus. So sind sie sehr vielseitig kombinierbar - etwa mit einem einfachen Salat, aber auch mit glasiertem Fenchel, Linsenrisotto, oder oder oder... In diesem Rezept habe ich auf einen lauwarmen Krautsalat gesetzt.

Übrigens funktionieren die Nuggets auch ohne Ei. Dieses kann etwa mit Zuckerrübensirup ersetzt oder die Kürbisstücke in einem dick angerührten Mehl Wasser Gemisch getunkt werden und direkt in der Panade gewälzt werden.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 4 große Portionen

- 1/2 Hokkaido Kürbis, ausgehöhlt und in grobe Stücke geschnitten
- etwa 200 g Panade aus zwei Teilen Sesam, zwei Teilen Paniermehl und einem Teil Schwarzkümmel
- 2 Eier und ein Spritzer Wasser
- 5 EL Mehl
- 3 TL Salz
- ein großzügiger Schuss Olivenöl
- 1 EL Curry indisch

Lauwarmer Krautsalat

- 1/2 Kopf Kohl (egal ob Spitz-, Weiß oder Chinakohl)
- 1 große Karotte in Streifen geschnitten
- 1/4 Stange Lauch
- 1 TL Kümmel
- 2 TL Salz
- 2 TL Rohrzucker
- ein Schuss Apfelessig zum Ablöschen
- 50 ml Öl zum Braten
- 1 Schluck (vegane) Sahne
- Schnittlauch in feinen Ringen zur Dekoration

Zubereitung

Zuerst den geschnittenen Kürbis mit Salz, Curry und Olivenöl vermengen und 20 Minuten stehen lassen. Damit geht das Panieren leichter.

Dann das Mehl in die Schüssel geben und vermengen. Die Nuggets dann durch das Ei ziehen und in der Panade wälzen. Jetzt entweder im Fett ausbacken oder im Ofen bei 160 Grad etwa 20 Minuten garen.

Für den Salat die Karotten und den Lauch in reichlich Öl anschwitzen. Wenn das Gemüse leicht glänzend ist, Salz, Zucker und Kümmel hinzufügen. Noch einen Moment auf der Hitze lassen und mit einem Schuss Essig ablöschen. Kurz verdampfen lassen, einen Schluck (vegane) Sahne dazu, dann das Kraut unterheben. Von der Hitze nehmen und ziehen lassen. Der Salat schmeckt auch kalt sehr gut.

Mit Schnittlauch garnieren.