



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW50 | 2019

## Warmer Chinakohlsalat in gebackenem Kürbis

### Zutaten

- 1 Hokkaidokürbis
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Für den Salat:

- 1 Chinakohl
- 3 rote Zwiebeln
- 2 EL Bratöl
- 3 EL Rohrzucker

Für das Dressing:

- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Weißweinessig
- 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- 2 EL Sojasoße Tamari
- 1 TL scharfer Senf
- ½ TL Currypulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

#### 1. Schritt

Einen Deckel vom gewaschenen Hokkaido abschneiden, Kerne und Fäden entfernen. Innen mit reichlich Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. In eine Auflaufform mit etwas Wasser stellen und je nach Größe 30 – 45 Min im Backofen bei 180° C backen. Garprobe mit Holzspieß machen.

#### 2. Schritt

In der Zwischenzeit für den Salat Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln zugeben und schmoren lassen, bis sie weich sind.

#### 3. Schritt

Für das Dressing alle Zutaten mischen, abschmecken.

#### 4. Schritt

In einem großen Topf Chinakohl in etwas Öl andünsten, Zwiebeln zugeben, mischen und Dressing unterrühren. Abschmecken. Chinakohlsalat in den gebackenen Kürbis füllen und mit Baguette servieren.