

Bratkürbis mit Polenta

Zutaten:

1TL Kreuzkümmel
2TL Koriander
1Zweig Rosmarin
80ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
800g Hokkaido od.
Butternuss
150 g Feta
3El Mandeln od.
Kürbiskerne
300ml Milch
150g Polenta
40g Butter weich
50g Parmesan



Zubereitung

Für die Kürbismarinade Gewürze im Mörser fein mahlen. Rosmarinnadeln fein schneiden. Rosmarin und Gewürzmischung mit Öl in einer Schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis halbieren und entkernen. Die Hälften in Spalten oder in Stücke schneiden. Kürbis zum Gewürzöl geben und gut mischen. Kürbis auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20-25 Minuten braten. Die letzten 10 min. kann man noch Feta über den Kürbis bröseln. Mandeln/Kürbiskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und beiseitestellen. Für die Polenta Milch mit 450 ml Wasser und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren und die Polenta bei milder Hitze 5-8 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Vom Herd nehmen, Butter und Käse untermischen. Polenta mit Salz würzen und mit dem Kürbis anrichten.

Mit Mandeln bestreut servieren.



Gemüse

