

# Mangoldgemüse mit mariniertem Kürbis aus dem Ofen

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Kürbis

- 200 g Hokkaido Kürbis - waschen, entkernen und in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1/2 EL Yaconsirup
- 1 Prise Vanillemarkpulver

### Für das Mangoldgemüse

- 600 g frischer Mangold mit Stielen - waschen und keilförmig die Stiele entfernen; das Grün in feine Streifen schneiden
- 1 rote Zwiebeln - schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden
- 1 Knoblauchzehe - schälen und reiben

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Kartoffelstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- 1/2 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Currypulver, mild
- 1/3 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Chiliflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Den Backofen auf 180 °C vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Für den Kürbis das Erdnussöl in eine kleine Schüssel geben und mit Tamari, Yacon und Vanille verrühren. Den Kürbis dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschliessend den Kürbis auf dem Backpapier verteilen und 15 - 20 Min. im Ofen backen.

In der Zwischenzeit für das Mangoldgemüse eine Pfanne mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und darin Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch anbraten.

Den Mangold dazugeben, kurz dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 5 Min. köcheln lassen, dann mit Tamari, Curry, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Die Sojasahne einrühren, die angerührte Kartoffelstärke dazugeben und unter Rühren aufkochen lassen, bis die Sauce leicht gebunden ist.

Das Mangoldgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, zusammen mit dem Kürbis anrichten und geniessen.

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 355 kcal, Kohlenhydrate: 27 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 25 g



## Link zum Rezept

<https://zdg.de/mangoldgemuese-mit-mariniertem-kuerbis.html>