



KÜRBISAUFLAUF MIT CHICORÉE-ORANGEN-SALAT

Christl und Gabi Kurz, Lockstein 1 Biohotel Kurz, Berchtesgaden



Herbstrezept vom Lockstein 1 Biohotel Kurz

Zutaten für 4 bis 8 Personen – je nachdem, ob als Vorspeise oder Hauptgang serviert

Kürbisaufbau

- 1 mittelgroßer Muskat- oder Hokkaido-Kürbis, geraspelt
- 250 ml Sahne
- 1 Ei
- 1 TL Pfeilwurzmehl
- Kristallsalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 15 g Butter für die Form
- 25 g Parmesan, gerieben
- 25 g Vollkorn Semmelbrösel



Chicorée Salat mit Orangen

- 4 Chicorée
- 2 Orangen, filetiert
- 125 ml Sauerrahm
- 1 TL Tamari
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sahne, Ei und Pfeilwurzmehl verrühren. Den Kürbis schichtweise in eine gebutterte Auflaufform geben. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan würzen und mit etwas von der Ei-Sahne-Flüssigkeit beträufeln. Die letzte Schicht mit Parmesan und etwas Semmelbröseln abschließen, wenige Butterflocken darauf verteilen und bei 220 Grad 15 Minuten backen.

Den Chicorée in Scheiben schneiden. Die Orangen filetieren. Mit den anderen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und frisch servieren.

„Wer sich gesund und vollwertig ernährt, hat mehr Energie und Lebensfreude – das ist unsere Überzeugung. Lassen auch Sie sich überzeugen: Kommen Sie in unser Restaurant und unsere Kochschule oder probieren Sie einfach unser Herbstrezept selbst bei sich zu Hause aus. Wir wünschen Ihnen einen gesunden und energiegeladenen Winter.“

Ihre Christl und Gabi Kurz vom Lockstein 1 Biohotel Kurz