

Kürbisspalten, veganer Labneh und Grünkohlchips

Für 2-4 Personen

ZUTATEN

Für den veganen Labneh:
500 g Sojajoghurt, ungesüßt
½ TL Salz
Käsetuch/Baumwolltuch

Für die Grünkohlchips:
4 Blätter Grünkohl
2 EL Olivenöl
½ TL Knoblauchpulver
Meersalz
frisch gemahlener,
schwarzer Pfeffer

Für die Kürbisspalten:
1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
3 EL Olivenöl
2 EL Zatar-Gewürzmischung
(Mischung aus geröstetem
Sesam, Meersalz, Thymian,
Oregano, Sumach)
frisch gemahlener,
schwarzer Pfeffer

nach Belieben:
Chiliflocken oder frische
Chilischote
frische Kräuter



ZUBEREITUNG

Für den Labneh ein feines Sieb mit einem Baumwoll- oder Käsetuch ausschlagen und in eine größere Schüssel hängen. Den pflanzlichen Joghurt leicht salzen und auf das Tuch geben, und im Kühlschrank ca. 24-48 Stunden abtropfen lassen. Die Konsistenz sollte am Ende einem cremigen Frischkäse entsprechen.

Backofen auf 150°C CircoTherm® Heißluft vorheizen.

Kürbisspalten, veganer Labneh und Grünkohlchips

ZUBEREITUNG

Für die Chips den Grünkohl waschen und mit einem Tuch gründlich trocken tupfen. Die trockenen Blättchen vom Strunk trennen und in mundgerechte Stücke zupfen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Grünkohl darauf verteilen und mit Olivenöl, Knoblauchpulver sowie Salz und Pfeffer marinieren. Mit den Händen gut einmassieren. Im Backofen ca. 15 Minuten knusprig backen.

Für die Kürbisspalten Kürbis gründlich waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl, Zatar, Salz und Pfeffer marinieren. Im Backofen bei 200 °C mit der Heizart „Thermogrillen“ für ca. 20-25 Minuten rösten.

Labneh aus dem Kühlschrank nehmen und auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten. Darauf Kürbisspalten garnieren. Grünkohlchips darauf verteilen und mit Zatar oder auch frischen Kräutern oder Chiliflocken bestreut servieren.