

BALSAMICO-KÜRBIS MIT SALSICCIA UND BLUMENKOHL

Eigentlich wollte ich etwas ganz anderes kochen – gebackenen Kürbis auf einer Art Blumenkohlreis. Dann habe ich gesehen dass der Blumenkohl dabei roh bleibt und irgendwie hat mich das nicht ganz so angelacht. Also habe ich etwas gemacht was immer lecker ist – Gemüse mit Balsamico ab in den Ofen, backen und servieren. Super einfach und immer lecker. In dieser Variante ist daraus ein Balsamico-Kürbis mit Salsiccia und Blumenkohl geworden. Überbacken mit einer ordentlichen Portion Mozzarella – wunderbares herbstliches Soulfood!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 Blumenkohl

1/2 Hokkaido

1 Zwiebel

4 Salsiccia Würste

60ml Balsamicoessig

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 kleines Bund Petersilie

1 große Mozzarellarolle (300g)

ZUBEREITUNG:

Aus dem Kürbis die Kerne rauskratzen und den Rest in Würfel schneiden. Den Blumenkohl in Röschen zerlegen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Alles zusammen in eine große Auflaufform geben. Den Balsamico und das Öl darüber geben und alles mit Pfeffer und Salz würzen. Gut vermengen und bei 200°C Umluft für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Nach 15 Minuten alles einmal durchmengen.

Die Salsiccia in Scheiben schneiden und den Mozzarella klein würfeln. Beides zusammen nach den 25 Minuten Backzeit über das Gemüse geben.

Die Auflaufform für weitere 10 Minuten in den Ofen schieben. Die Petersilie fein hacken.

Den Balsamico-Kürbis mit Salsiccia und Blumenkohl aus dem Ofen holen, die Petersilie darüber streuseln und alles sofort servieren.

Guten Appetit!

