

Kürbis-Törtchen mit Ziegenfrischkäse und Salat

Zutaten für 6 Törtchen:

- 250 g Mandelmehl
- 2 Bio-Eier
- 50 g Butter
- Salz
- 1-2 TL Ras el Hanout
- 1 kleiner Butternut-Kürbis
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL Apfelbalsamessig
- Salz
- Pfeffer

Für den Teig Mandelmehl, Eier und weiche Butter miteinander vermengen. Salz und etwas von der orientalischen Gewürzmischung dazugeben. Alternativ zu Ras el Hanout kann auch Baharat oder Harissa verwendet oder eine eigene Mischung aus Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma und Langem Pfeffer hergestellt werden.

Kleine feuerfeste Förmchen (mit einem Durchmesser von etwa 10 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig darin verteilen. Er sollte einen kleinen erhöhten Rand haben. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig in den Förmchen 5 Minuten vorbacken. Den Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Den Kürbis hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Alles 2-3 Minuten schmoren lassen. Der Kürbis sollte noch bissfest sein. Die Masse mit der orientalischen Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen, außerdem etwas Zitronenschalen- und Orangenschalenabrieb und Apfelbalsamessig dazugeben. Den Ziegenfrischkäse (alternativ: normaler Frischkäse oder Schafskäse) in die Kürbismasse geben und vermengen. In die vorgebackenen Teigböden füllen und im Ofen 15 Minuten fertig backen.

Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Kürbiskerne anrösten. Die kleinen Törtchen mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Zutaten für den Salat:

- 150 g Salatmischung
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer

Den Salat waschen und trocknen. Für die Vinaigrette Orangensaft, Zitronensaft, Olivenöl und etwas Kürbiskernöl vermengen. Mit etwas Ahornsirup oder Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen. Den Salat zu den Törtchen servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 18.12.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen