

# Gebackener Spitzkohl mit Kürbis-Curry

## Für 4 Portionen

### Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	Meersalz	5 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone	2 EL Butter	

### Für das Toppig:

200 g Kichererbsen gegart	2 EL Pflanzenöl	1 TL Kürbiskernöl
3 Prisen Meersalz	50 g Kürbiskerne	

### Für das Kürbis-Curry:

1,2 kg Hokkaido-Kürbis	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	250 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne

### Für den Spitzkohl:

Den Spitzkohl putzen, der Länge nach in 4 Spalten schneiden und von allen Seiten gut salzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl darin 6 Minuten anbraten.

Zitrone waschen, trocknen und die Schale in groben Streifen abziehen oder reiben.

Wenn der Spitzkohl von allen Seiten goldbraun geworden ist, die Butter und Zitronenschale dazugeben und mit geschlossenem Deckel 6 Minuten schmoren.

### Für das Toppig:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gut mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und mit Küchentrepp vorsichtig trockentupfen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kichererbsen darin 10-15 Minuten frittieren.

Den Herd ausschalten und mit 2 Prisen Meersalz und dem Kürbiskernöl würzen.

Kichererbsen auf einem Teller mit Küchentrepp abtropfen und abkühlen lassen.

Die Kichererbsen alternativ auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, mit etwas Olivenöl mischen und bei 170°C Ober-/Unterhitze 30 Minuten rösten.

Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett 5 Minuten in einer Pfanne leicht rösten, dann abkühlen lassen.

### Für das Kürbis-Curry:

Den Kürbis dünn schälen. Wenn man ihn schält, gart er schneller und ist zarter im Biss.

Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel (1 x 1 cm) schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chilischote waschen, trocknen, putzen und fein würfeln.

In einem mittelgroßen Topf die Butter golden aufschäumen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin anschwitzen.

Den Kürbis, Fenchelgewürz und Kurkuma dazugeben und alles 2 Min. kräftig anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen.

Sahne hinzufügen und die Sauce 5 Minuten einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Anrichten:

Das Kürbis-Curry in tiefen Tellern anrichten.

Je eine Spalte des Spitzkohls obenauf platzieren.  
Kichererbsen und Kürbiskerne als Topping auf dem Gericht verteilen.

Julia Komp und Alexander Herrmann am 22. Mai 2026