

Thymian-Zucchini-Kernotto mit Feta im Kürbisring

[für einen kleinen Haushalt mit 1 hungrigem Mund]

Zutaten:

- 1 mittlerer Speisekürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 100 gr Kernotto (ca. 2 Espresso-Tassli)
- 2.5 dl Bouillon
- 1 Zucchini
- ¼ Packung Feta
- 5-6 Zweiglein Thymian

Optional:

- etwas Weisswein
- Kürbiskernöl

[Vorbereitung]

Backofen auf 220°C vorheizen.

[Backofen]

Kürbis, je nach Kürbissorte schälen, in ca. 1cm dicke Kürbisring(e) schneiden und auskernen, mit Öl bepinseln und im Backofen ca. 30min backen. Dünnere Ringe gehen flotter.

[Kernotto]

Kleine, gewürfelte Zwiebel in etwas Kokosfett andünsten, 100 gr Kernotto kurz mitdünsten, mit Weisswein ablöschen, Bouillon hinzufügen. Auf mittlerer Stufe vorerst 10 Min-Viertelstunde köcheln lassen.

[In der Zwischenzeit]

Zucchini in dünne Streifen & Feta in Würfel schneiden.
Tisch decken und starten mit Küche voraufräumen.

[Kernotto Fortsetzung]

Zucchini und die Blättchen von 3-4 Thymian-Zweiglein zum Kernotto hinzufügen. Bei Bedarf zusätzlich Bouillon nachgiessen. In weiteren ca. 10 Minuten-Viertelstunde fertigköcheln. Etwas Salz & Pfeffer.

[Auf dem Teller servieren]

Kürbisring in der Mitte des Tellers platzieren, Kernotto in den Ring füllen, Fetastücke oben auf und mit weiteren Thymian-Zweigen garnieren.
Nach Lust und Laune Kürbiskernöl darüber träufeln.

En Guetel!

[Weitergedacht]

- Backofen-Hitze gleich ausnutzen zB. Süsskartoffel halbieren und mitbacken. Diese für eine spätere Mahlzeit geniessen: zB. als Süsskartoffelpurée-Beilage oder mit einem Linsendal als Hauptmahlzeit gefüllt.
- Die extra Kernotto-Reste sind gewollt :), diese zB. als Einlage in einer Bouillon verwenden als schnelles Znacht oder mit dünnen Peperoni Streifen und einem grossen Ei in einer Bratpfanne mit Deckel drauf „fluffig“ anbraten.
- Für's „innere Kind“ statt Zucchini zB. Erbsli verwenden

