

Rezept mit Zusammensetzung

Kürbis mit Curry und Ingwer

Angaben für 1 kg

1. Schritt

Oranger Knirps	1,300 kg	Gemüsedepositär national
Ginger (Ingwer)	0,013 kg	Gemüsedepositär national
Orangensaft 100%, Tetra, Mattinella, 1l	0,075 Lt	Pistor
Blütenhonig Fl.2.8kg Nectaflor	0,025 kg	Pistor
Curry Madras gem.580g	0,005 kg	Pistor
Olivöl e.verg. Profit 20l	0,025 Lt	Pistor
Abschmecken Salz/Pfeffer UR	0,008 kg	Rezeptur
Peterli Liscio offen	0,050 kg	Gemüsedepositär national
Jogurt Nature Kessel 3 kg	0,075 kg	Pistor
Paniermehl bonvita 5kg	0,050 kg	Pistor

VORBEREITUNG

Kürbis waschen, rüsten und mit Schale in Schnitze schneiden

Ingwer waschen, rüsten und fein hacken

ZUBEREITUNG

Orangensaft mit Honig, Curry (5g für Garnitur behalten) und Ingwer mischen
 die Marinade an den Kürbis geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer
 abschmecken

Kürbis über Nacht marinieren

AM NÄCHSTEN TAG

Joghurt mit Curry mischen

Petersilie waschen, abtropfen lassen und grob hacken

Paniermehl ohne Fettstoff rösten

Ofen auf 160° Grad vorheizen

marinierter Kürbis im Ofen, bei 160° Grad, 15 Minuten rösten

mit einem klecks Curry-Joghurt, Brotbrösmeli und gehackter Petersilie garnieren

servieren oder im Schockkühler abkühlen lassen

à la minute nochmals regenerieren danach mit einem klecks Curry-Joghurt,

Brotbrösmeli und gehackter Petersilie garnieren und servieren



Abschmecken Salz/Pfeffer UR

Angaben für 0,0075 kg

ZUTATEN:

Salz m.Iod/Fluor 10x1kg	0,007 kg	Pistor
Pfeffer weiss gem.440g Butty	0,000 kg	Pistor

ZUBEREITUNG:

1. Das Salz und den Pfeffer mischen.