

Gebackene Emmentaler-Herzen an Salat, Kürbis und Rosenkohl mit Pinienvinigrette



Zutaten (für 4 Personen)

400 g Kürbis (Muskat, Hokkaido oder Butternut)	200 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer	120 g Feldsalat oder Rote Beeteblätter, Junge Grünkohlblätter
4 EL Olivenöl	160 ml roter Traubensaft
1 TL Ahornsirup	80 ml Aceto Balsamicoessig
1 TL Apfelessig	1 EL Zucker
250 g Rosenkohl	50 g Pinienkerne
300 g Emmentaler	1-2 EL Walnussöl
80 g Mehl	1/2 TL Trüffelöl
1 Ei (L)	200 ml Pflanzenöl zum Ausbacken



Zubereitungszeit
1 h 20 Min



Kcal
778

KJ
3254

Eiweiss
30,3 g

Fett
42,9 g

Kohlenhydrate
62,5 g

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Den Kürbis entkernen und (bis auf den Hokkaido) schälen, in 2 cm große Stücke schneiden. Auf ein Blech geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 20 Min. garen, bis er weich ist. 100 g vom Kürbis abnehmen und mit Ahornsirup und Apfelessig fein pürieren.
3. Den Rosenkohl putzen und in seine einzelnen Blätter teilen. In kochendem Salzwasser 30 Sek. blanchieren und kalt abschrecken.
4. Den Emmentaler erst in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann mit einem Ausstecher herzförmig ausstechen. Die Reste anderweitig verwenden. Die Käseherzen erst in Mehl, dann in verschlagenem Ei und anschließend in Semmelbrösel wenden. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen.
5. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken tupfen.
6. Für die Vinaigrette Traubensaft, Balsamicoessig und Zucker auf 65 ml einkochen lassen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Pinienkerne, Essigsirup, Walnussöl, Trüffelöl und 3 EL Olivenöl verrühren. Mit etwas Pfeffer würzen.
7. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Emmentaler-Herzen goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf ein Kuchengitter geben.
8. Kürbispüree, Kürbisstücke, Rosenkohl und Feldsalat auf Teller verteilen. Die Käseherzen darauf geben und mit der Vinaigrette beträufeln.