

Butternut façon Hasselback, pain à la poêle et crème de feta

Octobre



Ingrédients

Préparation

Ingrédients pour 4 pers.:

Pour 8 pains à la poêle :

- 450 g de farine complète
- 1,5 c.à.c. rases de levure chimique
- 1 c.à.c. rases de sel
- 75 g d'huile d'olive
- 250 ml de lait
- Farine pour le plan de travail
- Huile d'olive pour la cuisson

En plus :

- 2 courges butternut (env. 2 kg au total)
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.c. de ras el-hanout
- 1 pincée de sel
- 2 poignées de noisettes
- 150 g de feta
- 300 g de yaourt grec
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 pincée de ras el-hanout
- 1 grenade
- 100 g de pourpier/salade de blé
- 2 c.à.s. de vinaigre de grenade

- Pour le pain à la poêle, mélanger la farine avec la levure chimique et le sel. Ajouter l'huile et le lait, puis pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer la pâte environ 30 minutes. Diviser ensuite la pâte en 8 boules et les étaler chacune sur un plan de travail fariné sur une épaisseur d'environ 3 mm. Faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle et cuire les pains à feu moyen environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Pour le butternut façon Hasselback, préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante. Éplucher la courge butternut, la couper en deux dans la longueur et retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Déposer chaque moitié, face coupée vers le bas, sur une planche à découper, en la calant entre deux manches de cuillère en bois afin d'éviter de la trancher complètement lors de la découpe. Inciser ensuite la courge en fines tranches régulières à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé.
- Badigeonner les moitiés de courge d'huile d'olive, assaisonner de ras el-hanout et de sel, puis les disposer sur une plaque de cuisson. Enfourner pendant 30 minutes. Pendant ce temps, hacher grossièrement les noisettes. Sortir la courge du four, la parsemer de noisettes et poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la courge soit tendre et les noisettes bien dorées.
- Pendant ce temps, mixer la feta avec le yaourt grec, la gousse d'ail et 1 c.à.s. d'huile d'olive jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Assaisonner de sel et de poivre, puis parsemer d'une pincée de ras el-hanout.
- Couper la grenade en deux, tenir une moitié dans la main, face coupée vers le bas, et faire tomber les graines en tapotant la peau à l'aide d'une cuillère en bois. Laver le pourpier/la salade de blé, puis bien les essorer.
- Pour servir, arroser les moitiés de courge de vinaigre de grenade et parsemer de graines de grenade. Garnir de pourpier/salade de blé et servir avec la crème de feta et le pain à la poêle.



80 minutes



Hasselback-Butternut mit Pfannenbrot und Fetacreme

Oktober



Zutaten

Zubereitung

Zutaten für 4 pers.:

Für 8 Pfannenbrote:

- 450 g Vollkornmehl
- 1,5 gestrichene TL Backpulver
- 1 gestrichener TL Salz
- 75 g Olivenöl
- 250 ml Milch
- Mehl für die Arbeitsplatte
- Olivenöl zum Braten

Außerdem:

- 2 Butternut Kürbisse (insgesamt ca. 2 kg)
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Ras el-Hanout
- 1 Prise Salz
- 2 Hände voll Haselnüsse
- 150 g Feta
- 300 g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Prise Ras el-Hanout
- 1 Granatapfel
- 100 g Portulak/Feldsalat
- 2 EL Granatapfelessig

- Für das Pfannenbrot Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Öl und Milch dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig etwa 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Aus dem Teig 8 Kugeln formen und jeweils auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pfannenbrote bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken.
- Für den Hasselback-Butternut den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Butternut-Kürbis schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Jede Kürbishälfte mit der Schnittkante nach unten auf ein Schneidebrett legen und längs zwischen zwei Kochlöffelstiele platzieren, damit der Kürbis beim Einschnitten nicht vollständig durchtrennt wird. Die Kürbishälften anschließend mit einem großen, scharfen Messer fächerförmig einschneiden.
- Die Kürbishälften mit Olivenöl einreiben, mit Ras el-Hanout und Salz würzen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen zunächst 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Haselnüsse grob hacken. Die Kürbisse aus dem Ofen nehmen, mit den Haselnüssen bestreuen und für weitere 15 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist und die Haselnüsse goldbraun geröstet sind.
- Währenddessen den Feta mit dem griechischen Joghurt, der Knoblauchzehe und 1 EL Olivenöl cremig pürieren. Die Fetacreme mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einer Prise Ras el-Hanout verfeinern.
- Den Granatapfel halbieren, eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten in die Hand legen und die Kerne durch Klopfen mit einem Kochlöffel herauslösen. Den Portulak/Feldsalat waschen und trocken schleudern.
- Zum Servieren die Kürbishälften mit Granatapfelessig beträufeln und mit den Granatapfelkernen bestreuen. Mit Portulak/Feldsalat garnieren und zusammen mit der Fetacreme und dem Pfannenbrot anrichten.



80 Minuten

