

**essen &
trinken**

Kürbis-Apfel-Salat

Fertig in: 40 Minuten plus Garzeit 30 Minuten plus Marinierzeit

20 Minuten

Pro Portion: Energie: 483 kcal, Kohlenhydrate: 59 g, Eiweiß: 8 g,
Fett: 22 g

essen &
trinken
10/2015



Foto: Ulrike Holsten

ZUTATEN für 4 PORTIONEN

- 2 TL Koriandersaat
- 300 ml Möhrensaft
- 150 ml Apfelsaft
- Fleur de sel
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 1 Orange
- 1 TL Chiliflocken
- 5 EL Rapsöl
- 1 Radicchio
- 100 g Feldsalat
- 50 g Haselnusskerne
- 2 säuerliche Äpfel (Boskop oder Elstar)
- 3 EL Zitronensaft
- 5 EL Chardonnay-Essig (ersatzweise Weißweinessig)
- Pfeffer
- 6 EL Haselnussöl
- 1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Koriander im Mörser grob zerstoßen und mit Möhren- und Apfelsaft und 1 Prise Fleur de sel bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten auf 150 ml einkochen. Dressing durch ein feines Sieb gießen und abkühlen lassen.
2. Kürbis waschen und trocken reiben. Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel auskratzen. Kürbis in 2-3 cm dicke Spalten, Spalten in 3-4 cm große Stücke schneiden. Orange auspressen und den Saft (ca. 80 ml) mit Chili, 1 TL Fleur de sel und Rapsöl verrühren. Orangenmarinade über die Kürbisstücke gießen und gut mischen. 20 Minuten marinieren, dabei öfter mischen.
3. Radicchio und Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern und kalt stellen. Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und beiseitestellen.
4. Kürbis und Marinade auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten garen.
5. Inzwischen Äpfel vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen. Möhren-Dressing mit Essig, Fleur de sel und Pfeffer abschmecken. Haselnussöl unterrühren und beiseitestellen. Kürbis aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Äpfel zum Kürbis geben und vorsichtig auf dem Backblech mit dem Kürbis mischen.
6. Radicchio, Feldsalat, Kürbis und Äpfel auf 4 Tellern anrichten und mit je 4-5 EL Möhren-Dressing beträufeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit den Haselnüssen über den Salat streuen. Salat mit dem restlichen Dressing servieren.