

Kürbis-Apfel-Feldsalat



Leicht



Sommer, Herbst



30 Minuten



Vegetarisch

Zutaten

Hokkaido-Kürbis (600 g), 2 große Äpfel, 150-200 g Feldsalat, frischer Ingwer (ca. 20 g), 1 Bd. Lauchzwiebeln, 1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Honig, 3 EL Apfelessig, 6 EL Öl, Kräutersalz, 1 TL getr. Thymian, 1 TL süßer Senf, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 2 EL Apfelsaft, 20 g Kürbiskerne, 1 TL Rohrohrzucker

Zubereitung

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und das Kürbisfleisch herauslösen, um es mundgerecht würfeln zu können. Den Ingwer fein hacken und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Chilischote und Knoblauchzehe fein hacken. Anschließend mit Honig, Essig, Öl, Salz, Thymian, Senf, Paprikapulver und Apfelsaft zu einer Vinaigrette mixen und beiseitestellen.
3. Den Kürbis, den Ingwer und die Frühlingszwiebel unter Wenden 3-4 Min. in einer Pfanne andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Äpfel und mittlerweile abgekühltes Kürbisgemüse in eine Schüssel geben und sofort mit der Vinaigrette vermischen. Anschließend alles auf Feldsalat anrichten.
5. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren rösten. Wenn sie beginnen, sich zu wölben, sind sie genau richtig. Mit Zucker bestreuen. Pfanne schwenken und warten, bis der Zucker flüssig wird. Aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und über den Salat streuen.