

geröstete Kürbisspalten auf Salat

Zutaten:

½ Hokkaido-Kürbis
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
20 g Kürbiskerne
1 Kopfsalat oder Feldsalat
1 Apfel
1 EL Zitronensaft
½ Bund Petersilie
getrockneter Thymian
8 EL Joghurt
2 EL heller Balsamico-Essig
1 EL Senf
1 TL flüssiger Honig oder
Zucker

Zubereitung:

Kürbis waschen, halbieren und Kerne entfernen. In dünne Spalten schneiden.

Kürbis mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten garen.

Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Kürbiskernen bestreuen.

Salat putzen, waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt, Essig, Senf, Honig und die Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbis, Salat und Apfel auf Tellern anrichten. Joghurtdressing darauf verteilen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder frisches Brot.

Guten Appetit



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de