

Kürbissalat mit Kräuterseitlingen

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kürbissalat

- 400 g Hokkaido Kürbis - waschen, entkernen und in ca. 1-cm-Würfel schneiden
- 150 g Kräuterseitlinge - waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- 150 g Chicorée - waschen und in Streifen schneiden
- 100 g Kichererbsen, gekocht
- 20 Kirschtomaten - waschen und halbieren
- 20 g Pinienkerne
- 20 g Kürbiskerne
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig

Für das Dressing

- 6 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Für den Kürbissalat die Kräuterseitlinge in eine Schüssel geben, mit 2 EL Öl beträufeln, leicht salzen und auf das Backblech legen. Die Kürbiswürfel ebenfalls auf das Blech legen, das Blech in den Ofen schieben und 20 Min. backen.

Das Blech kurz aus dem Ofen nehmen, die Pinien- und Kürbiskerne dazugeben und weitere 10 Min. backen. Anschliessend die Pilze und Kürbis in eine Salatschüssel geben und ca. 10 Min. abkühlen lassen.

Dann die Kichererbsen, Tomaten, Chicorée, Kürbis- und Pinienkerne ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, alles gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kürbissalat in zwei Schälchen anrichten und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 527 kcal, Kohlenhydrate: 30 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 37 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-kuerbis-salat.html>