

Salat mit Kürbis

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

125 g Rucola
800 g Hokkaidokürbis
1 EL Kokosöl oder Kokosfett
2 TL Kokosblütenzucker
70 g Walnuskerne oder
Kürbiskerne
Kerne eines Granatapfels
4 EL Bucheckernöl
2 EL Condimento Bianco
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in schmale Scheiben schneiden und diese beidseitig mit Kokosöl bepinseln und auf einem Backrost verteilen. Für zirka 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken. Kokosblütenzucker in einer Pfanne ohne Öl erhitzen und die Walnüsse für etwa 1-2 Minuten darin wenden. Alternativ können auch Kürbiskerne verwendet werden. Rucola in eine Salatschüssel geben und die Kerne eines Granatapfels sowie die kandierten Walnüsse vorsichtig unterheben.

Ein Dressing aus Bucheckernöl, Condimento Bianco, Salz und Pfeffer anrühren und unter den Salat mischen. Die gebackenen Kürbisscheiben aus dem Ofen nehmen, salzen und pfeffern und ebenfalls mit unter den Salat mischen.

Hinweise

Tipp zum einfachen Entkernen von Granatäpfeln: Eine große Schüssel mit kaltem Wasser befüllen, Granatapfel vorsichtig vierteln und in die Wasserschale tauchen. Die Kerne mit den Fingern unter Wasser aus der Schale lösen. Die weiße Haut des Granatapfels steigt an die Wasseroberfläche und kann einfach mit einem Sieb abgeschöpft werden. Im Anschluss den Inhalt der Schüssel durch ein Sieb geben und die Granatapfelkerne damit auffangen.