www.BEPABio.ch

Herbstlicher Muskatkürbis-Salat

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

4 El weißer Balsamico-Essig, 2 Tl Dijon-Senf, 2 Tl Honig, 8 El Sesamöl, 2 El Kürbiskernöl, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, Pfeffer und Salz, 100 g Radicchio, 50 g Sesam, 2 Stangen Staudensellerie, ½ Endiviensalat, 400 g Muskatkürbis, 1 Zucchini, Saft einer gepressten Zitrone, etwas gemahlener Koriander

Zubereitung:

1. Senf, Essig und Honig miteinander verrühren. Danach das Kürbiskern- und Sesamöl unterrühren. Den gepressten Knoblauch, Pfeffer und Salz dazugeben. Die gewaschenen Salate zerkleinern. Staudensellerie putzen und schräge Scheiben schneiden. Zucchini und Zwiebel fein schneiden.
2. Den Kürbis schälen und entkernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und beiseite stellen. Danach in der Pfanne den Kürbis in Sesamöl anbraten bis er fast gar ist. Mit Zitronensaft ablöschen. Den Sesam und den gemahlenen Koriander zugeben und 1-2 Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Radicchio, Endivien, Zwiebel, Staudensellerie und Zucchini unter das Dressing mischen und gleich auf den Tellern anrichten. Die Kürbisspalten dazulegen und Alles servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch.

Guten Appetit

www.BEPABio.ch