

KÜRBIS-APFEL-SALAT

VEGAN

ALLERGENE

Senf

FÜR 4 PERSONEN

6 EL Apfelessig
 1 EL Wasser
 1 EL Senf
 1 TL Gemüsebouillonpulver
 1 TL Birnel (Birnen-
 dicksaft)
 8 EL Öl
 1 TL Salz
 wenig Pfeffer aus der
 Mühle
 5 EL Kürbiskerne
 450 g Hokkaido-Kürbis
 2 Äpfel
 5 EL getrocknete
 Cranberries
 1 TL Kürbiskernöl

Für die Sauce alle Zutaten bis einschliesslich Pfeffer in ein hohes Gefäss geben und mit dem Mixer gut verrühren, damit sie emulgieren kann.

Die Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten.

Den Kürbis halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Kürbisfleisch in eine Schüssel raspeln.

Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stäbchen von etwa 5 mm Breite und 4 cm Länge schneiden. Zu dem Kürbis in die Schüssel geben. Die Sauce zugeben und alles mischen.

Die Kürbiskerne und die Cranberries über den Salat streuen, das Kürbiskernöl darüberträufeln.

TIPP

Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden.



Nährwert pro Portion
 316 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
 pro Portion 153 g