

# Kürbis-Apfel-Salat

451

**Typ:** Salat

**Quelle:** e&t, 2000, 9, 117 (Elsbeth)

**Bemerkungen:**

**Zutaten:** Für 6 Portionen:

800 g Kürbis  
15 g frische Ingwerwurzel  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
50 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben) 130 ml Öl,  
Salz weißer Pfeffer  
20 g Kürbiskerne  
2 rote, feste Äpfel (ca. 200 g)  
3 El Zitronensaft  
150 g Feldsalat  
15 Blättchen Zitronenmelisse  
3 El Weißweinessig  
Zucker

**Rezept:**

1. Kürbis vierteln. Die Kerne mit einem Eßlöffel herauskratzen, die Schale großzügig entfernen. Das Kürbisfleisch mit einem Sparschäler oder Hobel der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, weiße und hellgrüne Teile in schmale Ringe schneiden. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. 30 ml Öl in einer Pfanne erhitzen.
2. Den Schinken hineingeben und knusprig ausbraten. Den gehobelten Kürbis, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln dazugeben und unter Wenden 3<sup>^</sup> Minuten im Bratfett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kürbiskerne hacken. Die Äpfel vierteln, entkernen und die Viertel ebenfalls in schmale Scheiben hobeln, mit dem Zitronensaft mischen und beiseite stellen.
3. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Melisseblättchen in feine Streifen schneiden. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem restlichem Öl eine Vinaigrette rühren. 2/3 der Vinaigrette mit Kürbis- und Apfelscheiben mischen. Die restliche Vinaigrette mit dem Feldsalat mischen. Kürbis-Apfel-Salat auf Portionstellern anrichten, mit dem Feldsalat garnieren und mit den Kürbiskernen und den Melissestreifen bestreuen.  
Dazu passen Baguettescheiben, die in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun gebraten werden.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion 5 g E, 24 g F, 12 g KH = 286 kcal (1196 U)