
Typ: Salat

Quelle: Apotheken-Rundschau

Bemerkungen:

Zutaten: Für 4 Personen
800 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Sesamöl
Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sesamsamen
200 g gemischter Blattsalat (z. B. Radicchio, Frisee, Lollo rossa, Rucola)
1 kleine rote Zwiebel
1 Fenchelknolle
3 EL weißer Balsamico-Essig
1 EL flüssiger Honig
je 1 EL Oliven- und Kürbiskernöl
Außerdem: Backpapier

Rezept: Kürbis entkernen, mit Schale in Spalten schneiden. Sesamöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sesam in einer Schüssel vermischen. Kürbis darin wenden, 5 Minuten ziehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad in ca. 20 Minuten backen.

Salat auf Tellern anrichten. Zwiebel in Ringe, Fenchel in Scheiben hobeln, mit den Kürbisspalten auf dem Salat verteilen.

Mit einer Soße aus Essig, Honig, Salz, Pfeffer und den Ölen beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 175 kcal (=732 kJ), 4 g Eiweiß, 10 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoff