DENNER

Nüsslisalat mit gebackenem Kürbis

Die meisten kennen und lieben Nüsslisalat in der Kombi mit Ei und Speck. Dieses Rezept mit Kürbis, Walnüssen und Granatapfelkernen verspricht genauso viel Genuss.

Der Nüsslisalat ist in der Schweiz das ganze Jahr über erhältlich, aber die Hauptsaison beginnt im September. Er ist somit ein typischer Herbstsalat. Serviert wird er mit einem weiteren typischen Herbstgemüse, das ihn auch farblich super ergänzt: dem Kürbis. Dabei werden erdig-nussige Aromen aufgegriffen und mit süss-säuerlichen Granatapfelkernen und knackigen Walnüssen ergänzt. Voilà, ein Herbstgericht par excellence!

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 150 g Nüsslisalat
- 1 kleiner Granatapfel
- 1 Handvoll Walnusskerne
- 5 EL Kürbiskernöl
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Honig
- Salz und Pfeffer

1. Den Kürbis halbieren, entkernen und in 2 cm dicke Spalten schneiden.
2. Mit Olivenöl und Salz würzen und während 15 Minuten bei 180 °C backen, bis er weich ist.
3. In der Zwischenzeit den Salat waschen und den Granatapfel entkernen. Die Walnusskerne grob zerkleinern.
4. Für die Sauce Kürbiskernöl, Zitronensaft und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nüsslisalat auf 4 Teller verteilen und circa 3 bis 4 lauwarme Kürbisstücke darauflegen.
6. Granatapfel- und Walnusskerne drüberstreuen und mit der Sauce beträufeln.

Zubereitungsdauer: circa 30 Minuten