

# Kürbissalat

aus: Martina Kiel, Karola Wiedemann, Kürbis Mangold & Co., GU

Gelingt leicht · Schnell

Zutaten für je 4 Personen

700 g Kürbis  
1 roter Apfel  
50 g Sonnenblumenkerne oder  
gehackte Nüsse

Für die Sauce:  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
3 Eßl. Distel- oder Nußöl  
4 Eßl. Apfelsaft

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

- Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Öl und dem Apfelsaft verrühren.
- Den Kürbis schälen. Die faserigen Teile und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch grob in die Sauce raspeln.
- Den Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden. Die Stifte unter den Salat mischen.
- Die Sonnenblumenkerne oder die Nüsse über den Salat streuen.

Pro Portion etwa: 800 kJ/190 kcal

## Tips

Von großen Kürbissen erst das benötigte Stück herausschneiden, dann schälen. Den restlichen Kürbis zugedeckt in den Kühlschrank legen und binnen einer Woche verbrauchen.

Mit seiner kräftig orangefarbenen Farbe ist Kürbis sehr dekorativ. Stechen Sie mit Ausstechformchen Figuren wie zum Beispiel Blumen oder Sternchen aus und garnieren Sie damit Salate und kalte Platten.