

## Maria Groß Bunter Salat von gegartem und rohem Kürbis

Montag, 9. Oktober 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Vegetarisch

### Zutaten:

1	Spaghetti-Kürbis
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Cayennepfeffer
1	Hokkaido-Kürbis
2	Bio-Orangen
1	Bio-Limette
1	Apfel
2	Birnen
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1	Knoblauchzehe
3 Stiele	frische Minze
3 Stiele	glatte Petersilie
4 Zweige	Zitronenthymian
1/2	rote Chilischote
60 ml	Olivenöl
2 EL	heller Balsamico
1 TL	Ahornsirup
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL	Butter
150 g	Misch- oder Graubrot, in Scheiben
50 g	Mandelblättchen
50 g	Walnusskerne
100 g	Roquefort (nach Belieben)



### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Spaghetti-Kürbis abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Kürbishälften gut mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Cayennepfeffer würzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten weich garen. Mit einer Gabel kann man leicht prüfen, ob der Kürbis weich ist oder noch etwas länger im Ofen belieben muss.
3. In der Zwischenzeit Hokkaido abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Eine Hokkaido-Hälfte vierteln, gut mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Cayennepfeffer würzen. Die Kürbisstücke ebenfalls mit auf das Backblech mit dem Spaghetti-Kürbis geben und ca. 10 Minuten weich garen.
4. Von der anderen Hokkaido-Hälfte mit einem Sparschäler dünne Streifen roh abschälen und in eine Schüssel geben.
5. Von einer Orange den Saft auspressen und beiseitestellen.
6. Restliche Orange und Limette heiß abwaschen, abtrocknen.
7. Den Apfel und die Birnen abwaschen und abtrocknen.
8. Den Apfel mit Schale vierteln, das Kerngehäuse entfernen, den Apfel in kleine Würfel schneiden und zu den Kürbisstreifen in der Schüssel geben.
9. Die Birnen mit der Schale in grobe, längliche Schnitze schneiden, das Kerngehäuse entfernen.
10. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die Birnenschnitze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit zum Kürbis und Apfel in der Schüssel geben.
11. Limetten- und Orangenschale darüber reiben.

12. Anschließen die Limette und Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann Limette und Orange in Würfel schneiden und ebenfalls mit in die Salatschüssel geben.

13. Knoblauch schälen, sehr fein schneiden und zugeben.

14. Minze, Petersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen direkt in die Salatschüssel zupfen.

15. Chili abwaschen, abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen, fein würfeln und so viel Chili wie gewünscht zugeben.

16. Gepressten Orangensaft, Olivenöl, hellen Balsamico, Ahornsirup, etwas Salz und Muskatnuss zugeben. Alles gut vermischen und nochmals abschmecken.

17. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig rösten.

18. Weich gegarten Spaghetti-Kürbis mit einer Gabel auskratzen und auf Tellern verteilen, die gegarten Hokkaido-Spalten danebenlegen. Jeweils etwas roh marinierten Kürbis-Salat darauf geben, Mandelblättchen und Walnüsse darüber streuen. Den Käse zerbröseln und ebenfalls darüber streuen.

19. Kürbissalat und geröstetes Brot anrichten und servieren.

Pro Portion: 765 kcal/ 3190 kJ

46 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 58 g Fett