

**Kochen**

Caroline Autenrieth

Dienstag, 01.10.2024

**Kürbissalat mit Apfel-Karamell-Dressing****Für 4 Personen****Zutaten**

1 kg Hokkaidokürbis  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
8 EL Olivenöl  
40 g Zucker  
1 EL Wasser  
250 ml Apfelsaft, naturtrüb  
1 Biozitrone  
1 Bund Petersilie  
300 g Ziegenfrischkäserolle oder Feta

**Zubereitung:**

1. Kürbis putzen, abbrausen, halbieren, entkernen und in gleichmäßige, etwa 2–3 cm dicke Spalten schneiden.
2. Kürbisspalten in einer großen Auflaufform verteilen.
3. Salz, Pfeffer und 5 EL Olivenöl verquirlen. Mischung über die Kürbisspalten träufeln. Im heißen Backofen, auf der mittleren Schiene, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) ca. 30 Minuten weich rösten. Zwischendurch vorsichtig wenden.
4. **Inzwischen für das Dressing** Zucker und Wasser in einen Topf geben und hell karamellisieren lassen.
5. Apfelsaft zugeben und bei mittlerer Hitze offen sirupartig einkochen.
6. Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Übriges Olivenöl unter den Apfelkaramell rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
8. Petersilie abbrausen, trocknen und die Petersilie fein schneiden.
9. Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen, auf einer Platte verteilen. Käse zerbröckeln und überstreuen.  
Apfelkaramell-Dressing überträufeln. Mit Pfeffer, Zitronenschale und Petersilie bestreuen und anrichten.