

Kürbissalat

Rezept für 2 Portionen
Dauer: ca. 25 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Schnittlauch	½ Bund
Zitronensaft	½ Stk.
Speisekürbisse / Speisekürbise	½ Stk.
Äpfel / Apfel	2 Stk.
Birnen	1 Stk.
Natur-Joghurt / Naturjoghurt	2 Esslöffel
Scharfer Senf	½ Teelöffel
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Salz	Etwas / nach Bedarf
Ingwerwurzel	Etwas / nach Bedarf
Speiseöl / Öl	2 Esslöffel

Zubereitung:

Zuerst musst du den Kürbis schälen, entkernen, und mit einer Reibe fein reiben. Dann die Äpfel und die Birne waschen und dazu reiben. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden, zum Salat geben.

Dressing: Joghurt, Zitronensaft, Senf und Öl (Wir empfehlen Kürbiskernöl) in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut verrühren. Mit den Gewürzen würzen.

Diese Marinade gibst du nun über den Salat und vermischt alles gut. Der Salat muss nun 15 Minuten im Kühlschrank ziehen. Mit Nüssen oder gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1334-Kuerbissalat.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at