

Salat aus Roten Rüben und Kürbis



Rezept für 4 Portionen

Dauer: ca. 20 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Cashewnüsse	50 g
Olivenöl	4 Esslöffel
Feldsalat / Vogerlsalat	½ Pkg.
Rote Rüben / Rote Bete	3 Stk.
Speisekürbisse / Speisekürbise	500 g
Zwiebeln	2 Stk.
Salz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Zitronen	1 Teelöffel
Orangenfrucht	2 Stk.
Scharfer Senf	3 Teelöffel
Bienenhonig	1 Esslöffel
Frischer Basilikum / Basilikumblätter	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Die Roten Rüben schälen und in Spalten schneiden.

Kürbis vierteln, entkernen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel kurz anbraten, Kürbis und Rote Rüben zugeben und rund 5 min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nüsse ohne Fett leicht rösten. Vorsicht! Sie verbrennen leicht!

Zitrone und Orangen auspressen. 1 Teelöffel Zitronensaft mit Orangensaft, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Das fertige Dressing über die leicht überkühlten Kürbis- und Rote Rüben Stücke geben und 30 min. ziehen lassen.

Feldsalat und Basilikum waschen, grob zupfen, auf Tellern verteilen, Rote Rübe und Kürbis darauf anrichten und mit Basilikum und Nüssen bestreut servieren.

Gutes Gelingen wünscht

