



Rezept

Herbstsalat mit Kürbis und Trauben

Reichhaltiger Salat mit Röstaromen!

30 Min

Aktive Zeit



50 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

SALAT

1 Eisbergsalat, fein geschnitten

4 EL Kürbiskerne, geröstet

KÜRBIS

400 g Kürbis, z.B. Butternut, in ca. 3 cm grossen Würfeln

2 EL Rapsöl

1 TL Salz

1 EL Curry

200 g Blaue Trauben, abgezupft

SAUCE

2 TL Grobkörniger Senf

3 EL Balsamico Apelessig

3 EL Rapsöl

2 EL Kürbiskernöl

Salz, Pfeffer

WAS ES SONST NOCH BRAUCHT

- Backpapier für Blech

Und so wird's gemacht

1 von 2

KÜRBIS

Kürbis auf das vorbereitete Blech geben. Öl, Salz und Curry mischen, über die Kürbissstücke verteilen und gut mischen. Trauben dazulegen.

In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

2 von 2

SAUCE

Senf und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Salat mit Kürbis und Trauben auf Teller anrichten, Sauce darüberträufeln, Kerne darüberstreuen.

TIPP

Der Eisbergsalat kann durch einen anderen saisonalen grünen Salat ersetzt werden.