Unser Rezept

DER WOCHE

ZUCKERHUTSALAT

MIT APFEL UND KÜRBISKERNEN

ZUTATEN

1 Zuckerhut

2 Äpfel

50 g Kürbiskerne

1 Handvoll Sprossen (optional)

Für das Dressing:

50 ml Kürbiskernöl

1 EL dunkler Balsamico

0,5 Zitrone, Saft davon

1 Msp. Zimt

0,5 TL Salz und 1 Prise Pfeffer

1 TL Ahornsirup, oder Agavendicksaft

QUELLE: https://www.sevencooks.com/de

ZUBEREITUNG

Äpfel waschen und klein würfeln. Die Apfelwürfel in eine ausreichend große Schüssel geben. Zitrone auspressen. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen.

Das Dressing über die Apfelwürfel geben und die Äpfel darin marinieren lassen.

Zuckerhutsalat waschen und in feine Streifen schneiden. Dabei den Zuckerhut am besten in lauwarmen Wasser waschen, denn dadurch wird er etwas milder. Den Salat ebenfalls mit den Apfelstücken vermengen.

Die Kürbiskerne und Sprossen darüber geben.

Fertig!

"Der Zuckerhut ist ein wunderbares Gemüse für deinen saisonalen Herbstsalat. Er kann nicht nur roh, sondern auch gegart, gratiniert, gegrillt oder gekocht gegessen werden."

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de