

Kürbis-Apfel-Salat mit Ziegenfrischkäse

Herbstsalat mit geröstetem Kürbis, säuerlichen Apfelspalten, Ziegenfrischkäse und gerösteten Kürbiskernen.

ZEIT	PORTIONEN	KATEGORIE
30 Min.	4	Vorspeisen

Enthält

Milch

Zutaten

- ☐ 400 g Hokkaidokürbis
- ☐ 2 EL Olivenöl, für den Kürbis
- ☐ 2 Äpfel, säuerlich (z. B. Elstar)
- ☐ 60 g Rucola
- ☐ 100 g Ziegenfrischkäse
- ☐ 30 g Kürbiskerne, geröstet
- ☐ 2 EL Kürbiskernöl
- ☐ 2 EL Apfelessig
- ☐ 1 TL Honig
- ☐ Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden (Hokkaido kann mit Schale bleiben). Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und im Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten weich rösten.
- 2 Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.
- 3 Für das Dressing Kürbiskernöl, Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
- 4 Rucola, gerösteten Kürbis und Apfelspalten auf Tellern anrichten, Ziegenfrischkäse in Stücken darauf verteilen, mit Dressing beträufeln und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Tipp

Statt Ziegenfrischkäse passt auch ein milder Feta. Für eine vegane Variante den Käse weglassen und stattdessen mehr geröstete Kürbiskerne verwenden. Als Vorspeise braucht der Salat keine Sättigungsbeilage; wer möchte, reicht geröstetes Sauerteigbrot dazu.

Allergen-Hinweise nach bestem Wissen und für die im Rezept genannten Standardzutaten. Zutaten von Herstellern können abweichen, bitte Verpackungsangaben prüfen. Bei Allergie oder Unverträglichkeit im Zweifel nachfragen.

Rezeptidee angelehnt an das herbstliche Saisonmenü aus Marcus' eigener Cateringmappe (Referenz-Notiz im Vault, 'Kürbis-Apfel-Salat'), als eigenständiges Rezept für die Rezeptkarten ausgearbeitet.

Marcus mit C · Rezeptkarte