Rezept

Kürbis-Avocado-Salat

Ein Rezept von Kürbis-Avocado-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

- **4 EL** gemischte Kerne (z. B. Pinien-, Kürbis-, Sonnenblumenkerne)
- **700 g** Muskatkürbis
- **2** kleine Äpfel
- **4 EL** Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **1 Bund** Koriandergrün
- **2 EL** flüssiger Honig
- **1 TL** Pulbiber (scharfe Paprikaflocken)
- Salz
- **2** reife Avocados
- **2 EL** Aceto balsamico bianco
- **5-6 EL** Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Für den Honig-Chili-Crunch die Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. 1 ½ EL Honig und Pulbiber dazugeben und so lange rühren, bis die Kerne mit Honig und Chili umhüllt sind. Die Honigkerne auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

2. Für den Salat den Kürbis in breite Spalten schneiden und entkernen. Die Spalten schälen und grob raspeln. Mit 1 TL Salz bestreuen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Avocados halbieren, den Stein herauslösen, die Avocados schälen und in Stücke schneiden. Die Apfel- und Avocadostücke sofort mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

3. In einer Schüssel den übrigen Zitronensaft und den Essig mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Honig verquirlen, das Öl unterschlagen.

4. Die Kürbisstreifen gut abtropfen lassen oder trocken tupfen, mit den Apfel- und Avocadostücken in das Dressing geben und vorsichtig unterheben. Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Koriandergrün waschen und gut trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter den Salat heben. Vor dem Servieren den Honig-Chili-Crunch grob zerbrechen und auf den Salat streuen.