Rezept

Bunter Wintersalat mit Kürbiskernen

Ein Rezept von Bunter Wintersalat mit Kürbiskernen, am 03.06.2025

Zutaten

Für das Dressing

2	kleine Schalotten
5 EL	Sherryessig
125 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Sonnenblumenöl
	Salz
1 kleines Bund	Schnittlauch
2 1/2 EL	körniger Dijon-Senf
1 EL	Zucker
2 EL	Kürbiskernöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
	Pfeffer

Für den Salat

½	Endiviensalat
1	Chicorée
2	dicke Möhren
2	Sonnenblumenkerne
1	kleiner Radicchio
100 g	Feldsalat
1	rotschaliger Apfel (z. B. Idared)
2	Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing die Schalotten schälen und klein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Essig und Senf verrühren, dann Brühe und Zucker unterrühren. Anschließend beide Öle esslöffelweise dazugeben und mit einem kleinen Schneebesen unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Schalotten unterrühren und das Dressing ziehen lassen, bis die anderen Zutaten vorbereitet sind.

2. Inzwischen für den Salat alle Salate putzen, waschen und (bis auf den Feldsalat) in einzelne Blätter teilen. Endivien und Chicorée in breite, Radicchio in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Viertel in feine Spalten schneiden.

3. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Kurz abkühlen lassen. Das Dressing mit dem Salat mischen, die gerösteten Kerne darüberstreuen und den Salat sofort servieren.