

Rezept

Eichblattsalat mit gebratenen Kürbisspalten

Ein Rezept von Eichblattsalat mit gebratenen Kürbisspalten, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g) | 5 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 1 EL Rohrzucker | 2 EL frisch gepresster Orangensaft |
| 3 EL Weißweinessig | 1/2 Zimtstange |
| 1 Eichblattsalat | 1 EL Kürbiskerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen und vierteln. Die Fasern und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten darin portionsweise bei mittlerer Hitze 3-5 Min. braten. Herausnehmen, auf eine Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Rohrzucker, Saft, 1 EL Essig und die halbe Zimtstange in die Pfanne geben, erhitzen und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Kürbisspalten mit der Mischung beträufeln und zugedeckt ca. 15 Min. marinieren lassen.
3. Inzwischen den Salat putzen, zerpflücken, waschen und trocken schleudern. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu knistern beginnen.
4. Die Kürbisspalten aus der Marinade nehmen. Die Marinade mit dem übrigen Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und das restliche Öl kräftig unterschlagen. Das Dressing über den Salat geben und gut untermischen. Den Salat mit den Kürbisspalten anrichten und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.