

Rezept

# Feldsalat mit Kürbis und Kerndl-Topping

Ein Rezept von Feldsalat mit Kürbis und Kerndl-Topping, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Feldsalat	<b>250 g</b> Kürbisfruchtfleisch
<b>1 EL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 EL</b> Rapsöl
<b>1 TL</b> scharfer Senf	<b>1 TL</b> Agavendicksaft
<b>2 EL</b> Aceto balsamico	<b>2 EL</b> Kürbiskernöl (ersatzweise Rapsöl)
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> Kerne-Mix (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen)	<b>2 EL</b> Kapern (aus dem Glas)
	<b>1 EL</b> getrocknete Cranberries

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 31 g F, 7 g EW, 22 g KH

## Zubereitung

1. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Das Kürbisfruchtfleisch grob raspeln. Paprikapulver mit Öl verrühren und den Kürbis untermischen. Eine Pfanne erhitzen, die Kürbismischung darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen und zum Abkühlen auf einem Teller ausbreiten.
2. Für das Dressing Senf mit Agavendicksaft, Essig und Kürbiskernöl verquirlen, kräftig salzen und pfeffern. Den Kernemix nach Belieben grob hacken und in eine Schüssel geben. Kapern und Cranberries ebenfalls hacken. Beides mit dem Kernemix mischen.
3. Den Feldsalat in einer Schüssel mit dem Dressing und den Kürbisraspeln mischen. Auf zwei Tellern anrichten und mit dem Kerndl-Topping bestreuen. Dazu passt Körnerbaguette oder Vollkornbauernbrot.