Rezept

Herbstsalat mit Kürbis und Birne

Ein Rezept von Herbstsalat mit Kürbis und Birne, am 31.05.2025

Zutaten

	½ Friséesalat (etwa 300 g)
1	kleine vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
1	Birne (z.B. Williams)
200 g	Joghurt
	Salz
3	Stängel Estragon
1	Hand voll Feldsalat
250 g	orangefarbener Kürbis (z.B. Hokkaido)
1	Zitrone
4 EL	Sonnenblumenöl
	Pfeffer
3 EL	Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Den Friséesalat zerpflücken, waschen und trockenschleudern. Harte Stiele entfernen, den Rest in mundgerechte Stücke zupfen. Feldsalat verlesen, waschen, putzen und trockenschleudern. Rote Bete mit dem Messer in möglichst feine Streifen schneiden oder auf der Küchenreibe hobeln. Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und das Kürbisfleisch mit einem Sparschäler zu dünnen Spänen abhobeln. Alles in einer Salatschüssel mischen.

2. Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnenviertel längs in dünne Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes sofort mit der Birne mischen.

3. Etwa 2 EL Zitronensaft mit dem Joghurt verrühren, dann das Öl langsam kräftig unterschlagen. Das Dressing salzen und pfeffern. Den Estragon waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken, unter das Joghurtdressing rühren.

4. Das Dressing mit dem Salat mischen und die Birnenspalten unterheben. Die Walnusskerne grob hacken und darüber streuen, servieren.