

Rezept

Herbstsalat mit Sesamkürbis

Ein Rezept von Herbstsalat mit Sesamkürbis, am 09.06.2026

Zutaten

4 EL weißer Aceto balsamico	2 TL Dijon-Senf
2 TL Honig	4 EL Sesamöl
2 EL Kürbiskernöl	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
100 g Radicchio	½ Friséesalat
2 Stangen Staudensellerie	1 kleiner Zucchini
1 rote Zwiebel	150 g kernlose Weintrauben
400 g Hokkaido-Kürbis	50 g geschälte Sesamsamen
4 EL Sesamöl	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 Msp. gemahlener Koriander	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Essig, Senf und Honig verrühren. Sesam- und Kürbiskernöl nach und nach unterrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio waschen, den harten Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Friséesalat zerpfücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und nach Belieben klein zupfen. Staudensellerie waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Trauben waschen, trocken tupfen und nach Belieben halbieren.
2. Kürbis waschen, putzen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Eine zweite Pfanne auf den Herd stellen. Das Sesamöl in beiden Pfannen erhitzen. Die Kürbisspalten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 4-5 Min. anbraten, bis sie gebräunt und fast gar sind. Mit Zitronensaft ablöschen. Den Sesam hinzufügen, mit Koriander würzen und 1-2 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Radicchio, Friséesalat, Zwiebelringe, Staudensellerie, Zucchini-scheiben und Weintrauben mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Die Kürbisspalten darauf anrichten und den Salat servieren.