

Rezept

Kürbis-Apfel-Rohkost

Ein Rezept von Kürbis-Apfel-Rohkost, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Butternusskürbis	1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
5 EL Apfelsaft	3 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
2 TL flüssiger Honig	4 – 5 EL Rapsöl
2 EL Sonnenblumenkerne	4 EL saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis entkernen, schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Apfel waschen, achteln, entkernen und in Scheibchen schneiden.

2. In einer Schüssel den Apfelsaft mit dem Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Öl verrühren. Kürbis und Apfel mit der Vinaigrette vermischen und 10 Min. ziehen lassen.

3. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Rohkost mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten. Je 1 EL saure Sahne daraufgeben und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.