

Rezept

Kürbis-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Kürbis-Tomaten-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Patissons oder Sweet Dumpling	4 Knoblauchzehen
4 EL Öl	Salz
Pfeffer	2 rote Zwiebeln
6 Tomaten	1 Bund Koriander
4 EL Zitronensaft	2 TL Zucker
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis entkernen, schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und knapp gar sind. Knoblauch zugeben und 1 Min. mitbraten. Von der Herdplatte ziehen, salzen und pfeffern.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Stielansatz entfernen, Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Zitronensaft und Zucker glatt rühren, mit Kürbis und Zwiebeln vermischen und kurz durchziehen lassen. Koriander und Tomaten unterheben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.