

Rezept

Kürbis-Zitronen-Salat

Ein Rezept von Kürbis-Zitronen-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ca. 700 g Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g Fruchtfleisch) | 2 Bio-Zitronen |
| 1 grüne Chilischote | 4 Stiele glatte Petersilie |
| Meersalz | grüner Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Schafskäse (45 % Fett, Feta) | 150 g Joghurt (1,5 % Fett) |
| 1 EL Kürbiskerne (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler in Streifen abziehen. Oder einen Gemüsehobel nehmen. Das Ofengitter mit Alufolie abdecken, die Kürbisstreifen locker darauf verteilen und im Backofen (Mitte) 8-10 Min. backen, dabei einmal wenden.
2. 1 Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Beide Zitronen so schälen, dass das Weiße entfernt wird. Das Fruchtfleisch in hauchdünne Scheibchen schneiden, dabei entkernen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
3. Die Kürbisstreifen mit den Zitronenscheiben mischen, auf einer Platte anrichten, salzen und pfeffern. Die Petersilienblätter darüberstreuen. Für das Dressing den Käse zerbröckeln, mit dem Joghurt glatt pürieren und pfeffern. Die Chiliwürfel untermischen. Das Dressing über den lauwarmen Kürbissalat träufeln oder extra dazu servieren. Nach Belieben die Kürbiskerne hacken, mit Zitronenschale darüberstreuen.