

Rezept

Kürbissalat mit Tomaten

Ein Rezept von Kürbissalat mit Tomaten, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Butternut-Kürbis	4 große Gewürzgurken
3 mittelgroße Tomaten	90-100 g Silberzwiebeln (Glas)
3 EL Kürbiskernöl	2-3 EL Essigwasser (z.B. von den Gewürzgurken)
Salz	Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch	150 g Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Kürbis bei Bedarf schälen, sonst waschen, putzen und grob raspeln. Gurken abtropfen lassen und klein würfeln. Tomaten waschen und klein würfeln. Zwiebeln abtropfen lassen, halbieren. Gemüse mischen.

2. Für die Marinade Öl mit Essigwasser verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und Marinade zum Gemüse geben und den Salat ca. 30 Min. durchziehen lassen. Zum Servieren nochmals abschmecken und je 1 Klecks Schmand daraufgeben.