Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Kürbissalat mit Orangen

Ein Rezept von Kürbissalat mit Orangen, am 15.06.2025

Zutaten

1 Stück	Kürbis (etwa 750 g)
2	Orangen
1	rote Chilischote
6 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Rucola, Feldsalat oder zarter Blattspinat
8	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
2	Knoblauchzehen
	Salz
2 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als Vorspeise oder Imbiss: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Aus dem Kürbis Kerne mit dem weichen fasrigen Fruchtfleisch herausschneiden. Den Kürbis schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Große Scheiben zusätzlich halbieren oder sogar vierteln. Man soll sie bequem essen können.

2. Bei Rucola, Feldsalat oder Blattspinat die welken Blätter aussortieren und alle ganz dicken Stiele abknipsen. Vom Feldsalat kleine Wurzeln abschneiden. Die Blätter waschen und gut trockenschleudern.

3. Von den Orangen oben und unten eine Scheibe abschneiden, mit einer Schnittfläche auf das Küchenbrett stellen. Die Schale rundherum von oben nach unten so abschneiden, dass auch die weiße Haut weg ist und man das Orangenfleisch sieht. Die Filets aus den Trennwänden rausschneiden. Den dabei ablaufenden Saft in einem Schüsselchen auffangen. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Chili waschen, entstielen, entkernen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ganz klein würfeln.

4. Eine große Pfanne oder den Wok auf den Herd stellen und die Hälfte von dem Öl darin heiß werden lassen. Kürbis einrühren und bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten, bis er bissfest und gebräunt ist. Dabei häufig umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Orangensaft angießen, verdampfen lassen.

5. Zitronensaft mit dem übrigen Öl, Salz und Pfeffer cremig rühren, Chili und Knoblauch untermischen. Rucola, Feldsalat oder Spinat mit Orangenfilets und Tomaten und der Hälfte der Salatsauce mischen und auf Teller füllen. Kürbis mit der übrigen Salatsauce vermengen und warm darauf verteilen.