

Rezept

Kürbissalat mit getrockneten Tomaten

Ein Rezept von Kürbissalat mit getrockneten Tomaten, am 14.04.2026

Zutaten

400 g Hokkaido-Kürbis	3-4 getrocknete Tomaten in Öl (ca. 20 g)
2 EL Kürbiskerne	Salz (mit Jod)
Pfeffer	100 g Feldsalat
2 EL Aceto balsamico bianco	1 TL Nori-Flocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 185 kcal, 6 g F, 7 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Kürbis waschen, Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch erst in Spalten und dann in Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Tomatenöl, den Kürbiskernen, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.
2. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Tomaten abtropfen und fein hacken. Lauwarme Kürbiswürfel, Tomaten und Feldsalat mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen und mit Nori bestreuen.