

Rezept

Lauwarmer Kürbissalat mit Kurkumadressing

Ein Rezept von Lauwarmer Kürbissalat mit Kurkumadressing, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg Butternuss-Kürbis	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1/2 TL Cayennepfeffer	250 g Baby-Blattspinat
4 Feigen	30 g Kürbiskerne

Für das Dressing:

1/2 Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Stück Kurkuma (3 cm lang)	4 Stiele Koriandergrün
2 EL Joghurt	2 EL Crème fraîche
1 TL Honig	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer

Außerdem:

- 1** Auflaufform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 39 g F, 7 g EW, 30 g KH

Zubereitung

- Backofen auf 200° vorheizen. Kürbis schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kürbisfruchtfleisch in eine Auflaufform geben und mit Öl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Min. backen.
- Inzwischen für das Dressing die Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Kurkuma schälen und fein raspeln (Einmalhandschuhe tragen). Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zitronensaft, Knoblauch, Joghurt, Crème fraîche, Honig und Kurkuma mit dem Stabmixer pürieren. Dabei nach und nach das Olivenöl zugeben, bis eine cremige Emulsion entsteht. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Koriander unterheben.
- Blattspinat gründlich waschen und trocken schütteln. Feigen waschen und vierteln. Blattspinat anrichten, Kürbis, Feigen und Kürbiskerne darüber verteilen. Mit dem Kurkumadressing beträufeln und servieren.