

Rezept

Ofen-Kürbis-Salat mit Tahin-Dressing

Ein Rezept von Ofen-Kürbis-Salat mit Tahin-Dressing, am 28.06.2026

Zutaten

½ Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)	2 EL Olivenöl zum Braten
Salz	½ TL rosenscharfes Paprikapulver
1 kleine Dose Kichererbsen (60 g Abtropfgewicht)	1 EL Tahin (Sesampaste)
1 EL Zitronensaft	1 EL Walnussöl
100 g Joghurt (1,5 % Fett)	Pfeffer
75 g Feldsalat	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 21 g F, 7 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis waschen, abtrocknen, Kerne und das faserige Innere entfernen. Den Kürbis samt Schale in ca. 5 mm breite Spalten schneiden. Diese zusammen mit Öl, Salz und ¼-½ TL Paprikapulver in eine Schüssel geben und mischen. Kürbisspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten, zwischendurch wenden.
2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen zusammen mit Tahin, Zitronensaft, 2 EL Wasser, Walnussöl und Joghurt in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker cremig-fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat verlesen, waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.
3. Die Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen. Feldsalat auf zwei Teller verteilen und die Kürbisspalten darauf anrichten. Den Salat mit der Hälfte des Tahin-Dressings beträufeln und die übrige Sauce dazu servieren.