

Rezept

Roh marinierter Kürbissalat

Ein Rezept von Roh marinierter Kürbissalat, am 10.06.2026

Zutaten

250 g Butternut-Kürbisfleisch	1 Stängel Zitronengras
1 große rote Chilischote	1 Bund frische Minze (wahlweise Koriandergrün)
4 EL Limettensaft	1/4 TL Salz
1 TL Ahornsirup	1 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen und entkernen, das Fruchtfleisch mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Das Zitronengras von äußeren harten Blättern befreien, das weiche untere Drittel in sehr feine Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
2. Aus Limettensaft, Salz, Ahornsirup und Öl ein Dressing rühren. Kürbis, Zitronengras, Chilistreifen und Minze unterheben.