



New Wave Cooking

Rezept Kürbissalat

Zutaten für vier Personen

130 g Gemüse der Saison (davon 60g Kürbis)
Getrocknete Tomaten in Öl
20g gemischte Nüsse und Samen
25g Feta
30g Blattgrün (Nüsslisalat, Spinat, Rucola...)
Frische Kräuter nach Belieben

Simple Vinnaigrette
1EL Aceto Balsamico
2EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zitronen Vinnaigrette:
3EL Olivenöl
1TL Zitronensaft
1TL Zitronenzeste
1TL Senf
1TL Honig
Salz, Pfeffer

Für den Salat das Gemüse waschen und in bissgerechte Stücke schneiden. Einen Teil roh verwenden, den anderen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen rösten.

Die Nüsse und Samen in einer Pfanne ohne Öl auf niedriger Hitze leicht anrösten, regelmässig schwenken.

Das Blattgrün und die Kräuter waschen, und diese grob hacken.

Nun alles in eine grosse Schüssel geben, den Feta darüber bröseln.

Für die Vinnaigrette alle Zutaten in einen Mixbecher geben und pürieren, dann abschmecken.

Die Vinnaigrette über den Salat geben, gut vermengen und geniessen.



Tipp: Dies ist eine Portion für Menschen mit kleinem bis normalen Appetit oder wenn Brot dazu gegessen wird. Ansonsten besser die doppelte Menge zubereiten.

Das Rezept ist sehr variabel, und kann in jeder Jahreszeit mit dem entsprechend saisonalen Gemüse zubereitet werden, es kann auch gut für mehr Proteine durch Hülsenfrüchte ergänzt werden.