

Herbstlicher Salatteller mit Kürbis



ZUTATEN (für 2 Personen):

Für den Salat

- 160 g Feldsalat
- 2 mittelgroße Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Avocado
- ½ kleiner Kürbis
- 160 g Feta
- 4 EL Granatapfelkerne
- 4 EL gehackte Walnüsse

Für das Dressing

- 2 TL süßer Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 4 TL Granatapfelsaft
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Walnussöl
- 4 TL Kräuteressig
- Salz & Pfeffer

SCHRITTE:

- 1) Die Kürbishälfte entkernen, waschen und klein schneiden
- 2) Den Kürbis nach Geschmack marinieren (z.B. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, pikante Paprika, Kräuter)
- 3) Den Feldsalat putzen und die Wurzeln entfernen
- 4) Die Möhren schälen und fein raspeln
- 5) Frühlingszwiebeln waschen, den Strunk entfernen, in kleine Ringe schneiden und alles in eine Schüssel geben
- 6) Den Salat mit dem Dressing vermengen (für das Dressing alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge vermischen)
- 7) Die Schale und den Kern der Avocado entfernen und die Frucht in kleine Stücke schneiden
- 8) Den Granatapfel (in einer Wasserschüssel) entkernen
- 9) Walnüsse hacken und ohne Fett rösten
- 10) Die Kürbisspalten in der Pfanne anbraten oder im Ofen backen, bis der Kürbis leicht braun wird
- 11) Den Salat auf einen Teller geben, mit Avocado, Granatapfelkernen und Walnüssen garnieren. Zum Schluss den warmen Kürbis darüber legen und Feta darüber bröseln



**Unser
Club.de**

„GESUNDHEITS-TIPP“:

Walnüsse enthalten viele wertvolle Stoffe für den Körper. Sie sind:

- Reich an Ballaststoffen für eine gesunde Verdauung
- Reich an Omega-3-Fettsäuren für die Aufrechterhaltung wichtiger Funktionen im Körper (z.B. Seh- und Gehirnfunktionen)
- Reich an Vitamin E zur perfekten Anti-Aging Unterstützung

