



Spätsommer-Salat



Vor- und zubereiten: ca. **20-25 Min.**

Zutaten

Für 2 Pers.

1 kleiner	Butternut Kürbis
1 EL	Olivenöl
wenig	Salz und Pfeffer
½ Kopf	grüner Eichblattsalat
8-10	Cherrytomaten
1 grosser	Pfirsich oder Nektarine
4-5	Radieschen
25 g	Walnüsse
4 EL	Oliven- oder Rapsöl
2 EL	Essig (z. B. Granatapfelessig)
wenig	Salz und Pfeffer
	Kräuter nach Belieben

Zubereitung

schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden

den Kürbis in eine Schüssel geben und würzen. Auf einem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180° C etwa 20 Minuten rösten, nach 10 Minuten wenden

rüsten und in mundgerechte Blätter zupfen

waschen und halbieren oder vierteln

waschen und in Stücke oder Scheiben schneiden

waschen und in dünne Scheiben schneiden

grob zerkleinern

alles zu einer Sauce vermengen

Anrichten:

Den Blattsalat in eine weite Schüssel geben. Tomaten, Radieschen, Pfirsich oder Nektarine und Walnüsse dazugeben. Mit der Salatsauce vermengen. Mit dem gerösteten Kürbis und frischen Kräutern nach Belieben anrichten.

- Es kann eine beliebige Salatsauce ausgewählt werden
- Dazu ein frisches Brötli und etwas Käse servieren

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch