

# Kürbis-Salat mit Obst und Nüssen

**Für 4 Personen**

**Salat:**

1 kg Hokkaido-Kürbis	Sonnenblumenöl	4 dünne Scheiben Ingwer
1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ mittelgroße Ananas	1 rote Paprika
1 Mango	Olivenöl	Salz, Zucker
20 Weintrauben	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	

**Vinaigrette:**

20 Koriander-Blätter	3 EL Olivenöl	3 EL Sonnenblumenöl
4 EL (Apfel) Balsam-Essig	1 EL Honig	Zitornen-Abrieb (Saft, Schale)

**Anrichten:**

5 Walnüsse	4 Scheiben Bauernbrot	1 Stück frischer Meerrettich
------------	-----------------------	------------------------------

**Salat:**

Den Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Sonnenblumenöl erhitzen und die Kürbisstücke darin bei mittlerer Hitze braten. Chilischote anritzen, mit den Ingwerscheiben zum Kürbis geben und alles leicht zuckern und salzen.

Die Garzeit für die Kürbisstücke beträgt etwa 5-6 Minuten. Sie sollten nicht zu weich sein. Den fertig gegarten Kürbis in eine große Schüssel geben.

Paprika, Ananas und Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten kurz und kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Zucker würzen. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Trauben halbieren und die Granatapfelkerne ausbrechen. Das geht am besten in einer Wasserschüssel. Dafür den Granatapfel zunächst leicht aufbrechen oder anschneiden, dann die Frucht im Wasser ganz aufbrechen und teilen. Ohne Spritzer lassen sich jetzt die Kerne von den vielen Häuten lösen.

Granatapfelkerne ebenfalls in die Schüssel geben.

**Vinaigrette:**

Korianderblätter in feine Streifen schneiden. Aus Öl, Essig, Honig und Zitronensaft und -abrieb eine Vinaigrette herstellen.

Vinaigrette und Koriander zum Salat geben, vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

**Anrichten:**

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Brotscheiben ebenfalls in einer Pfanne fettlos rösten. Den Meerrettich in feine Späne hobeln.

Zum Anrichten das Brot auf Teller geben und den Salat darauf verteilen. Darüber die gerösteten Walnüsse und die Meerrettichspäne streuen. Wer mag, kann noch frisches Olivenöl darüber träufeln.

Rainer Sass am 04. Oktober 2019