

Zuckerhut-Salat (4 Portionen)

Verwendung: Kann sowohl roh als Salat als auch gekocht als Gemüsebeilage zubereitet werden!

Dauer: 15 Minuten

Zutaten:

1 Zuckerhut
2 Äpfel
50 g Kürbiskerne
Saft einer halben Zitrone

Für das Dressing:

50 ml Kürbiskernöl
1 EL dunkler Balsamico-Essig
1 Msp. Zimt
0,5 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Äpfel in kleine Würfel schneiden, in die Salatschüssel geben und Zitronensaft darüber träufeln. Die Zutaten für das Dressing separat mischen und anschließend über die Äpfel geben und sie darin marinieren lassen.

Zuckerhut in feine Streifen schneiden und ihn in **warmem Wasser** waschen, damit er etwas milder wird. Den Salat trocken schleudern und anschließend mit den Apfelstücken vermengen.

Die Kürbiskerne wahlweise in einer Pfanne rösten und sie am Ende über den Salat streuen.

Tadaaa!

