

Spaghettikürbis-Salat

4 Personen

Zutaten

*1 Spaghettikürbis
400 g Rucola, Feldsalat, Portulak, Kopfsalat,
Eissalat (was saisonal verfügbar ist).
8 EL Olivenöl, 8 TL Balsamicoessig,
80g Feta
Vollkorntoast*



Zubereitung:

Spaghettikürbis halbieren und im Ofen bei 180 Grad auf den Schnittflächen liegend für 20-30 min backen (je nach Größe des Kürbis).

Auskühlen lassen. Währenddessen Olivenöl und Balsamicoessig verrühren.

Verfügbaren Salat waschen und schleudern.

Vollkorntoast toasten oder in der Pfanne (ohne Fett) anrösten.

Spaghettikürbis aus der Haut kratzen (Flüssigkeit vom Kürbis nicht abtropfen lassen sondern im Fruchtfleisch belassen, sonst wird es zu trocken). Dressing darüber geben. Mit dem (ggf kleingezupften Salat) verrühren. Den Feta fein über den Salat reiben. Besonders lecker ist der Toast ins Dressing gedippt. Salz ist keines zusätzlich notwendig, da das Brot und der Feta genug Salz beinhalten.

Guten Appetit

Wünscht Anja Seidemann