

Karamellisierter Kürbis mit Birnen, Blauschimmelkäse und Nüssen auf Blattsalat

Zutaten für vier Personen

400 g Kürbis (Hokkaido oder Butternuss) ca. 1 cm gewürfelt und blanchiert	Für das Dressing :
200 g Birnen 1 cm gewürfelt. Sorte: Alexander Lukas oder Trévoux	½ Zitrone, Saft
20 g Rapsöl	½ Limette, Saft
15 g Honig oder brauner Zucker	½ Orange, Saft
Salz, Pfeffer, eventuell etwas Chili geschrotet	60 ml Öl (z. B. Raps, Oliven, Traubenkern, Walnuss)
100 g Österkron gerieben (je Geschmack auch mehr) und Walnüsse	Salz

Zubereitung

- Vier Portionen Blattsalat gemischt nach Geschmack herrichten.
- Das Backrohr auf 180 °C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen
- Kürbis, Birne, Rapsöl, Nüsse, Honig und Gewürze vermischen, gut abschmecken und auf das Backblech geben. Im Rohr ca. 15 Minuten karamellisieren.
- In der Zwischenzeit, das Dressing verrühren, den Salat damit marinieren und anrichten.
- Den Kürbis noch warm mit dem Käse vermengen und neben oder auf den Salat geben.
- Dazu passt frisches Sauerteigbrot oder Weizenvollkornbrot.

Kalorien und Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
360	8g	29g	10g

Ernährungsmedizinischer Tipp

Ein besonders beliebtes Herbstgemüse ist Kürbis. Die leuchtende Farbe ist seinem hohen Gehalt an Beta Karotin zu verdanken, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin A ist unter anderem wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute.