

Kürbis-Salat mit roten Rüben und Feta

(Zutaten für 2 Portionen als Hauptgericht)

- ⑦ 2 EL (20 g) getrocknete Sauerkirschen
- ⑦ 300 g Hokkaido-Kürbis (ungeschält, entkernt)
- ⑦ 2 Hände voll Vogerlsalat oder Rucola
- ⑦ 200 g vorgekochte rote Rüben (aus dem Kühlregal)
- ⑦ 150 g Feta

Für die Marinade:

- ⑦ 2 EL gutes Kürbiskernöl
- ⑦ 4 EL Balsamico-Essig
- ⑦ ½ TL Senf
- ⑦ Salz, Pfeffer
- ⑦ 2 EL Kürbiskerne zum Bestreuen

Mein Tipp: Ich verwende Sauerkirschen statt Cranberries weil sie nicht zusätzlich mit Zucker gesüßt sind. Der Balsamico ist bereits süß genug.

Sauerkirschen in 2 EL Balsamico einweichen. Kürbis waschen aber nicht schälen, in Spalten schneiden. Im Rohr bei Ober-/Unterhitze bei 180°C auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 15 Minuten backen. Der Kürbis soll nicht zu weich werden und noch bissfest sein.

In der Zwischenzeit Salat waschen und trockenschleudern. Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne kurz rösten bis sie leicht gebräunt sind.

Feta grob würfeln und noch 5 Minuten gemeinsam mit dem Kürbis im Rohr backen. Rote Rüben würfelig schneiden. Für die Marinade Öl, Senf, 2 EL Balsamico und die eingeweichten Sauerkirschen samt Einweich-Balsamico in ein Schraubglas geben und gut schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den Rübenwürfel und den Sauerkirschen mischen und marinieren. Kürbis jetzt in mundgerechte Stücke schneiden und diese mit Fetastücken vorsichtig unter den Salat heben. Auf Tellern verteilen, mit Kürbiskernen bestreuen und mit Brot servieren.

