



Ein Projekt der Grundschule
Taufkirchen (Vils)

Kachkiste

Apfel-Kürbis-Salat (2 Portionen)

Zutaten: 300 gr. Kürbis, etwas Olivenöl, Pfeffer, Salz, Prise Zucker, 1 Esslöffel Zitronensaft, Eisbergsalat, 2 Esslöffel Essig (Balsamico oder Weißwein), 2 Esslöffel Apfelsaft, wenig mittelscharfer Senf, 2 Esslöffel, Sonnenblumenöl, 1 Apfel, geröstete Kürbiskerne oder Nüsse

Den Backofen auf 220 ° C Ober/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Öl bestreichen.

Die Kürbisscheiben auf dem Backblech verteilen, mit Pfeffer, Salz und der Hälfte vom Zitronensaft gleichmäßig würzen und im Ofen (mittlere Schiene) etwa 15 – 20 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit den Eisbergsalat putzen.

Aus Essig, Zitronen- und Apfelsaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Senf ein Sauce rühren und das Sonnenblumenöl unter quirlen.

Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Stifte schneiden.

Mit dem Salat vermischen und mit der Salatsauce beträufeln. Den Kürbis ebenfalls in kleine Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit Kürbiskernen oder Nüssen bestreuen.



Das Netzwerk in Taufkirchen (Vils) und Umgebung
www.gemeinsamtafeln.de