

WDR 2 Jetzt Gote!

Kürbis, Apfel und Feldsalat

Zutaten (für 6 Portionen):

500g geputzter Hokkaido
2 cm frische Ingwerwurzel, etwa daumendick
1 Bund Frühlingszwiebeln
6 dünne Scheiben Parmaschinken
20 Kürbiskerne
2 Äpfel
150g Feldsalat
50 ml Öl
2 El Weißweinessig
Salz, Pfeffer Zucker Zitronensaft

Zubereitung:

Gesäubertes Kürbisfleisch mit einem Sparschäler oder Hobel der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, danach in Stifte. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, weiße und hellgrüne Teile in schmale Ringe schneiden. Den Schinken in kleine Streifen schneiden, das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Schinken hinein geben und knusprig ausbraten.

Den gestiftelten Kürbis, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln dazu geben und unter wenden 3-4 Minuten im Bratfett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kürbiskerne hacken. Die Äpfel vierteln, entkernen und die Viertel in schmale Scheiben hobeln, mit dem Zitronensaft mischen und beiseite stellen.

Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Aus Essig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem restlichem Öl eine Vinaigrette rühren. Die Hälfte der Vinaigrette mit den Kürbis- und Apfelscheiben mischen. Die restliche Vinaigrette mit dem Feldsalat mischen. Kürbis-Apfel-Salat auf Portionstellern anrichten, mit dem Feldsalat garnieren und mit den Kürbiskernen bestreuen.