

Kürbis-Birnen-Salat

Ein perfekter Salat für Herbst und Winter

Zutaten

1 Hokkaido ca. 500 g
300 g Birnen
250 g Paprika rot
100 g Feldsalat
150 g Berglinsen
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 EL Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Agavendicksaft
4 EL Balsamico Bianco
1 Rosinenbrötchen
Salz Pfeffer Paprika edelsüß

Zubereitung

Linse in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Kürbis vierteln, die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Kürbis in Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken. Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Spalten schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin 2-3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. 100 ml Gemüsebrühe angießen und das Gemüse mit geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten weitergaren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Birnen und Paprikastreifen in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit Agavendicksaft beträufeln und kurz karamellisieren. Essig, die restliche Brühe und 2 EL Rapsöl angießen, kurz aufkochen und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf eine Platte geben und lauwarm abkühlen lassen.

Das Rosinenbrötchen grob zerzupfen und im restlichen Öl rundum goldbraun anbraten, mit etwas Salz und Paprika würzen.

Kurz vor dem Servieren den Feldsalat unter den Salat heben und die Brötchen-CROUTONS darüber verteilen.