



# Nussiger Kürbis - Feldsalat

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Saisonal, für jeden Tag, schmeckt zu Vielem

## Zutaten

- 400 g Kürbisfleisch in 1 1/2 cm großen Würfeln
- 100 g knackiger Feldsalat (Geputzt, in kaltem Wasser aufgefrischt, trocken abgelaufen)
- 25 g Kürbiskerne
- 1/2 rote Chilischote, fein gewürfelt
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 4 El Rotweinessig
- 4 El Kürbiskern Öl
- 1 El Tomatenpüree
- Salz, Pfeffer, aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst die Kürbiskerne ohne Fett in einer Stielpfanne rösten, ev. grob hacken. Die Kürbiswürfel mit wenig Salzwasser "bissfest" dünsten.

### Schritt2

In der Zwischenzeit sich der Marinade widmen:

### Schritt3

Die Chiliwürfel mit dem Knoblauch, Tomaten Püree, Rotweinessig, 1 El Wasser, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Kürbiskern Öl aufschlagen, herzhaft nachschmecken.

### Schritt4

Den Dressing über den noch warmen Kürbis geben, marinieren, etwas durchziehen und erkalten lassen.

## **Schritt5**

Kurz vor dem Anrichten mit dem Feldsalat und den Kürbiskernen mischen, anrichten, servieren.

**Rezeptart:** Salatrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/nussiger-kuerbis-feldsalat/>