

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Lauwarmer Kürbissalat

Zutaten

600 g
Kürbis
100 g
Kräuterseitlinge
80 g
Shii-Take
100 g
Champignons
1 EL
Sesamöl
1 TL
Kürbiskernöl
60 g
Kürbiskerne
1 EL
frischer Zitronensaft
3 EL
Olivenöl
1 EL
Agavendicksaft

Salz, Pfeffer

Petersilie, Schnittlauch

150 g

Nüsslisalat

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Kürbis von der Schale lösen. Anschliessend mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und in die Bratpfanne geben.

Pilze säubern, halbieren und in die Pfanne geben. Mit Sesamöl und Kürbiskernöl kurz dünsten.

Die Kürbiskerne in einer separaten Pfanne rösten.

In der Zwischenzeit das Salatdressing vorbereiten: Zitronensaft, Olivenöl, Agavendicksaft sowie nach Belieben Kräuter und Gewürze miteinander im Schüttelbecher mischen.

Den Nüsslisalat waschen und in die Schalen verteilen.

Das lauwarmer Kürbis-Pilz-Gemisch auf die Salatschüsseln verteilen. Mit den gerösteten Kürbiskernen dekorieren und mit dem Dressing verfeinern.
Warm servieren.

Rezeptgruppe: Haupt, Beilage, Lunch, Vorspeise, Salat.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: Swissveg / 2017-12-27 14:37:28

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2356

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [3]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2356&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>