



Herbstlicher Kürbissalat mit gebackenen Kürbiswedges

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Rapsöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Bacon	12 Scheiben
Orangen	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Olivenöl	4 EL
Cranberries, getrocknet	4 EL
Walnusskerne	5 EL
Feldsalat	400 g
Feta	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren. Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen.
2. In eine Schüssel Kürbis geben, mit 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian vermischen. Kürbisspalten in Bacon einrollen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Kürbis im Ofen ca. 25 Min. gar backen.
3. Inzwischen Orange halbieren und Saft auspressen. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. In einer Schüssel Orangensaft, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Olivenöl verrühren. Cranberries und Walnüsse grob hacken. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Feta mit den Händen grob zerbröseln.
4. In einer Schüssel Feldsalat, Äpfel, Cranberries und Walnüsse mit dem Dressing vermengen. Herbstsalat auf Tellern anrichten, Kürbisspalten darauf arrangieren und mit Feta garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	511 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	33 g