

Winter-Rezept



Feldsalat mit Pastinaken-Kürbiskern-Dressing

Für 4 Personen als Vorspeise, vegan, Zubereitungszeit 30 Minuten



Zutaten:

- 150 g Feldsalat
- 250 g Pastinaken
- ½ Bio-Orange
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Apfeldicksaft
- 1 TL Mittelscharfer Senf
- 4 EL Kürbisöl
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Rapsöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat gründlich waschen und von welken Blättern befreien. Trocknen und auf Tellern verteilen.

Pastinaken schälen und würfeln. Orangenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Zitronensaft mit Apfeldicksaft, Orangenschale, Senf, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Kürbiskernöl unterrühren, bis es eine cremige Konsistenz hat.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie leicht braun sind und sich aufblähen. Beiseite stellen.

Rapsöl in die Pfanne geben und die Pastinakenwürfel goldbraun anbraten bis sie bissfest sind. Pastinaken mit dem Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach auf dem Feldsalat verteilen. Kürbiskerne und Dressing gleichmäßig verteilen. Gleich servieren.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte

Claudia Zimmermann
November 2024