

Spaghettikürbis-Apfel-Salat mit Kürbisdressing



Zutaten:

für 4-6 Personen

- 1 Spaghettikürbis
- 2 Äpfel (ca. 300 g)
- 50 g Kürbiskerne
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Apfelessig
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 50 g Apfelmus, ungesüßt
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- etwas Currypulver
- etwas Kürbiskernöl zum Beträufeln
- ein paar Salatblätter
- 12 Scheiben Schinken oder Kalbsbratenscheiben



Zubereitung

In einen großen Topf den Spaghettikürbis legen. Mit Wasser bedecken und auf dem Herd zum kochen bringen. Hitze soweit zurückschalten, dass das Wasser sanft siedet – nicht kocht. Deckel aufsetzen und den Kürbis 45 Minuten garen. Dann Kürbis herausnehmen und längs in der Mitte teilen. Die Kerne mit einem Löffel entfernen. Dann mit den Zinken einer Gabel das Kürbisfruchtfleisch von oben nach unten herauskratzen. Dabei entstehen feine Kürbisfäden, die wie dünne Spaghetti aussehen.

Die Kürbisfäden in eine Schüssel geben. 50 g von den Kürbisfäden in einem kleinen Topf mit 50 ml Apfelsaft geben und 3 Minuten kochen. Apfelessig, Salz, Pfeffer, Curry, Apfelmus, Sonnenblumenöl und Honig zugeben und mit einem Pürierstab fein mixen. Dressing beiseite stellen.

Dann Äpfel waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Apfelstreifen unter die Kürbisfäden mischen. Dann Dressing zugeben und mischen.

Zum Servieren den Kürbissalat auf grüne Salatblätter anrichten. Jeweils drei Scheiben Schinken anlegen. Mit Kürbiskernen bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Tipp: Dazu schmeckt ein knuspriges Bauernbrot.