Kürbis-Spinat-Salat

Dieses Rezept macht gute Laune! Der farbenfrohe Kürbis-Spinat-Salat schmeckt toll und steckt voller Vitamine.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

600 g	Butternusskürbisse
2 TL	Olivenöl
2 TL	Honig
2 TL	Sesam
200 g	Blattspinat
80 g	Pinienkerne (geröstete)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für das Dressing

1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
2 TL	Senf

Zubereitung

1. Für den Kürbis-Spinat-Salat zunächst den Backofen auf 220°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis schälen, entkernen und das Kürbisfleisch in dünne Spalten schneiden.

2. Die Kürbis-Spalten mit Olivenöl und Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Backofen ca. 25 Minuten backen lassen,

nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

3. Danach aus dem Ofen nehmen und mit Sesam bestreuen. Weitere 5 Minuten im Ofen backen lassen, um den Sesam leicht zu rösten. Dann den Kürbis aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

4. In der Zwischenzeit den Spinat gründlich putzen, waschen und abtropfen lassen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Senf und Honig ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Eine Pfanne (ohne Fett!) erhitzen und die Pinienkerne darin leicht anrösten. Mit dem Kürbis und Spinat vermengen. Das Dressing darüber gießen und alles gut mischen, dann sofort anrichten und servieren.

Tipp

Der Kürbis-Spinat-Salat ist die ideale Beilage für Aufläufe und andere herbstliche Ofengerichte.