




Zuckerhutsalat mit Orangen und Kürbiskern-Dressing

Die nussige Note des Kürbiskernöls, die saftigen Orangen und der leicht bittere Zuckerhut sorgen für viele verschiedene Aromen in diesem Salat.




EIGENSCHAFTEN

-  **GLUTENFREI**
-  **LACTOSEFREI**
-  **VEGAN**

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	3 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	25 MIN

ZUTATEN

 Für 4 Personen

1 kleiner Zuckerhut ca. 300g

2 Orangen

4 Esslöffel Kürbiskerne

1 Teelöffel Kürbiskernöl (1)

Salz

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Teelöffel Orangenkonfitüre

1 Teelöffel Senf, mittelscharf

2 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Kürbiskernöl (2)

NÄHRWERT

Pro Portion

7 g Eiweiss

20 g Fett

6 g Kohlenhydrate

244 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zuckerhutblätter ablösen, waschen und gut trockenschütteln. Den Zuckerhut in Streifen schneiden, sehr lange Streifen nochmals halbieren.
- 2 Von den Orangen oben und unten einen Deckel abschneiden, dann auf die Arbeitsfläche stellen und mit einem scharfen Messer die Schale mitsamt weisser Haut abschneiden, sodass das Orangenfleisch frei liegt. Nun die Orangenschnitze zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen und die Reste ausdrücken. Die Orangenschnitze würfeln.
- 3 In einer Bratpfanne die Kürbiskerne mit der ersten Portion Kürbiskernöl (1) rösten, bis sie anfangen sich aufzublähen. Leicht salzen, dann auf einem Teller lauwarm abkühlen lassen.
- 4 Für das Dressing den aufgefangenen Orangensaft mit dem Zitronensaft, der Konfitüre und dem Senf verrühren. Das Olivenöl und die zweite Portion Kürbiskernöl (2) unterrühren und das Dressing mit Salz sowie Chilipulver abschmecken.
- 5 Die Zuckerhutstreifen und die Orangenwürfel locker mit dem Dressing mischen und abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit den Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.