



## WARMER WINTERSALAT

Für 4 Personen als Hauptmahlzeit:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Für den Salat:

Den Hokkaidokürbis in dünne Spalten schneiden und in einer Schüssel mit geschmolzenem Kokosöl, Ahornsirup und Salz vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15 Minuten backen. Dann weitere 5 Minuten bei Oberhitze und Umluft backen.

1,2 kg Hokkaido-Kürbis

40 g natives Kokosöl, geschmolzen

2 EL Ahornsirup

1 TL Salz

2 Granatäpfel

350 g Bund Ruccola, gewaschen und trocken geschleudert

400 g vorgekochte Rote Bete, gewürfelt

100 g Walnüsse, in grobe Stücke gebrochen (Achtung, dass die Nüsse nicht ranzig sind! Passiert oft bei Walnüssen)

Den Granatapfel teilen. Die Schnittfläche über eine große Schüssel halten und die Kerne mithilfe eines Kochlöffels herausschlagen. Die Kerne beiseite stellen.

Alle Zutaten für das Dressing vermischen.

Den Ruccola und die Rote Bete in eine Schüssel oder auf eine Platte geben und mit dem Dressing vermischen. Die fertig gebackenen Kürbisspalten darauf anrichten und mit Granatapfelkernen und Walnüssen bestreut servieren.

Für das Dressing:

Schale von 1 Bio-Orange

Saft von 2 Bio-Orangen

4 EL Olivenöl

4 EL Apfelessig

1 TL Salz

1,5 TL Zimt

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zeitaufwand:

20 Minuten Backzeit

30 Minuten Zubereitung