



Kürbissalat mit Lattich

Der Salat lässt sich aus jeder Kürbissorte zubereiten. Der Butternusskürbis ist mit seinem leicht nussigen Aroma eine gute Wahl. Er wird vorab im Dampfsieb gegart und noch warm mit Essig vermischt, damit er eine gewisse Grundwürze erhält. Erst danach wird er zusammen mit Lattich und der Salatsauce vermischt. Lattich ist ein robuster Blattsalat auch in der Sauce liegend nicht so schnell lampig wird.

Erst beim Anrichten wird der Salat mit gutem steirischem Kürbiskernöl beträufelt, das mit nussigem Aroma dem Salat das Krönchen aufsetzt.

Zutaten (3-4 Beilagen)

500g Butternusskürbis (ca. 1/2 Kürbis)
3El weisser Balsamico zum marinieren
100g Lattich

Salatsauce:

4El Sonnenblumenöl
1/2El weisser Balsamico
1 Knoblauchzehe gepresst
1El Sesamsamen
1Tl Tomatenpüree
Salz und Pfeffer

Nüsslisalat zum ausgarnieren

Zubereitung

Kürbis halbieren und die Schale wegschneiden. Kerne und Heu herausschaben. Fruchtfleisch zu gut 1cm grossen Würfeln schneiden. In ein Dampfsieb geben, 1/2Tl Salz zugeben und vermischen. Zugedeckt dämpfen bis der Kürbis knapp weich ist (ca.

15 Minuten).

Kürbis noch heiss in eine Schüssel geben und mit 3 El Balsamico übergiessen.
Vermischen und auskühlen lassen.

Alle Zutaten für die Sauce miteinander verquirlen.

Dicke Kielteile aus den Lattichblättern herausschneiden. Blätter zu 1-2cm breiten
Streifen schneiden. Lattich und Sauce mit dem Kürbis vermischen.

Salat anrichten, mit Nüsslissalat garnieren und mit wenig Kürbiskernöl beträufeln.





