

Ein alles andere als gruseliges Kürbis-Rezept

Wenn's draußen kalt und ungemütlich wird sind sonnige Farben und duftige Aromen die optimalen Stimmungsaufheller!
So auch unser Kürbis-Kräuter-Salat.

🕒 ca. 25 Minuten III leicht



Bild: Julia Dorenwendt für BVEO

Zubereitung

Den Butternut-Kürbis mit einem Sparschäler schälen und die Kerne entfernen. Danach in kleine Würfel schneiden. Bulgur in einem Sieb abspülen und zur Seite stellen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze und mit 3 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten, dann etwa 100 ml Wasser dazugeben, Deckel drauf und weitere 5-6 Minuten dünsten. Den vorbereiteten Bulgur und ca. 700 ml Wasser zum Kürbis geben. Das Ganze bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze so lange dünsten, bis die Flüssigkeit aufgenommen und der Bulgur gar ist. Gegebenenfalls Wasser nachgießen. Danach in eine Schüssel umfüllen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen und hacken. Dann in den Salat geben und untermischen. Kürbiskerne ohne Fett anrösten und in den Kürbis-Kräuter-Salat mischen. Dann die Granatapfelkerne dazugeben (ein paar als Deko zurückbehalten) Aus Balsamessig, Olivenöl, Honig (oder Agavendicksaft), Chili das Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.

Wer es würziger mag, kann zerbröselten Blauschimmelkäse in den Salat geben. Dann den Kürbis-Kräuter-Salat anrichten und für's Auge noch ein paar Granatapfelkerne darüber streuen. Fertig!

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleiner Butternutkürbis (ca. 800 g)
- 400 g Bulgur
- 50 g Kürbiskerne
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Bd. Koriander
- 1 Bd. Minze
- 1 Granatapfel (oder nach Geschmack auch mehr)
- 3 EL Olivenöl (+ 10 EL für das Dressing)
- 4 EL weißer Balsamessig
- 2 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL klein gestoßene Chiliflocken
- Salz, Pfeffer
- je nach Geschmack Blauschimmel-Käsebrösel für ein würziges Aroma



Bild: Julia Dorenwendt für BVEO



Bild: Julia Dorenwendt für BVEO



Bild: Julia Dorenwendt für BVEO



Bild: Julia Dorenwendt für BVEO



Bild: Julia Dorenwendt für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin