

Lauwarmer Kürbissalat



Zubereitung:

Kürbisse waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden.

Mit Öl, süßen Knofi und den Gewürzen in eine große Schüssel geben und gut vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kürbiswürfel drauf geben.

Im Backofen bei 180 Grad Ober- / Unterhitze ca. 20 Minuten backen bis der Kürbis zwischen bissfest und weich ist. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl unter wenden rösten.

Rucola waschen, gut abtropfen lassen und auf 4 Teller aufteilen. Nach belieben etwas Dressing drüber geben. Danach den Kürbis auf dem Salat verteilen und mit Sonnenblumenkernen toppen.

4 Personen

2 Hokaido (2,2 kg)

12 EL Öl

1-2 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI

3 TL Salz

5 TL Paprika, edelsüß

1 TL Pfeffer, frisch gemahlen

3 EL Selleriesalz

100 g Sonnenblumenkerne

200 g Rucola

Zusätzliches Dressing/Balsamico nach belieben