NEWS
NOVEMBER

oktraining
PERSONAL FITNESS TRAINER

Feldsalat mit Kürbis und Pfifferlingen an süß-herbem Dressing

Für den Salat:
200 g Feldsalat
500 g Hokkaido-Kürbis(se), entkernt, mit Schale
200 g Pfifferlinge, frisch
etwas Butter
1 Msp. Ingwerpulver oder frisch gerieben
n. B. Kürbiskerne, getrocknet und geröstet

Für das Dressing:
1 EL Honig
1 TL Senf, mittelscharf
4 EL Kürbiskernöl
2 EL Weißweinessig
1 EL Joghurt
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe

Den Feldsalat gut putzen und waschen. Die Pfifferlinge säubern, große Exemplare halbieren. Den Kürbis in Stücke würfeln.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kürbisstücke 5-10 Minuten darin anbraten, bis sie außen knusprig und innen weich werden. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver abschmecken.

In einer separaten Pfanne die Pfifferlinge kurz und kräftig in Butter anbraten (ca. 3 Minuten).
Die Zutaten für das Dressing verrühren und dieses mit dem Feldsalat mischen. Auf Tellern anrichten, mit lauwarmen Kürbiswürfeln, Pfifferlingen und nach Belieben einigen Kürbiskernen garnieren.

Je nach Geschmack kann der Salat noch mit kross gebratenen Speckwürfeln getoppt werden.

Anregung aus: Chefkoch.de

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover
Tel. 0 172 - 368 60 81 | info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de