

Kürbis Pastinaken Salat mit Kürbis Cranberry Krokant Rucola Salat und Apfel Birnen Vinaigrette

Krokant

25 g Kürbiskerne
25 g getrocknete Cranberrys
40 g brauner Zucker
Piment d'Espelette, (ersatzweise Cayennepfeffer)
Fleur de sel

Apfel Birnen Vinaigrette

1 Limette
Salz, rote Pfefferkörner
Mirabellen Essig oder anderen Frucht Essig
Sonnenblumenöl
Dijon Senf
Agaven Dicksaft
Brauner Zucker
1 Apfel und 1 Birne

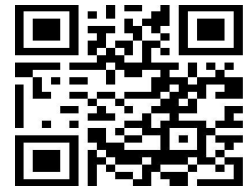
Kürbis-Pastinaken-Salat

400 g Pastinaken
Fleur de sel
1/2 Butternusskürbis, (ca. 450 g)
ca 200 g Rucola oder anderen feinen Salat
1 säuerlicher Apfel, (200 g)

Zubereitung

Für den Cranberry-Krokant

Kürbiskerne in einem kleinen Stieltopf rösten, bis die Kerne anfangen zu platzen. Kürbiskerne auf einem Teller abkühlen lassen. Cranberrys nicht zu fein hacken, Kürbiskerne ebenso hacken. Zucker und 1 El Wasser im Stieltopf zu goldbraunem Karamell kochen. Cranberrys, Kürbiskerne und 1 Prise Piment d'Espelette unterrühren und schnell auf einem Stück Alufolie verstreichen. Mit 2-3 Prisen Fleur de sel bestreuen und abkühlen lassen.



Die Vinaigrette

Essig und Öl im Verhältnis 3 Teile zu einem Teil zusammen in ein hohes Gefäß geben, dann Salz und roten Pfeffer, Dijon Senf, Agavebdicksaft, entkernten Apfel und Birnen in Stücken dazu geben und mit dem Stabmixer verquirlen. Nun abschmecken

Ich bevorzuge eine mildsauerliche Vinaigrette, in der die Süße hervorsteht und vorn der Säure zart begleitet wird.

Kürbis-Pastinaken-Salat

Die Pastinaken putzen und mit einem Sparschäler schälen. Mit dem Schäler rundum weiter in feine Streifen schneiden. Pastinakenstreifen mit 1/2 Tl Fleur de sel in einer Schüssel mischen und mit den Händen 2-3 Minuten weich kneten. Den Kürbis ebenfalls mit dem Sparschäler schälen & mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Kürbis und Pastinaken mischen.

4. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Wer mag fügt noch Baby spinat und brunnenkresse hinzu. Apfel vierteln und entkernen. Viertel am besten auf einem Gemüsehobel längs in feine Scheiben hobeln. Salat Apfel und Vinaigrette mit den Kürbis-Pastinaken mischen und mit Cranberry-Krokant bestreut anrichten.