

Kürbis-Salat

Muskatkürbis

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Fruchtfleisch vom Muskatkürbis
4 Gewürzgurken
3 Tomaten
3 EL Kräuteressig
4 EL Öl
1 Zwiebel
Salz
Zucker
1 Bund Schnittlauch
in feine Röllchen geschnitten



Zubereitung:

Für dieses Rezept Kürbis-Salat ist der Muskatkürbis mit seinem etwas weicheren Fleisch besser geeignet als der Hokkaido-Kürbis. Die Muskatkürbisse sind ja riesengroß, aber der Gemüsehändler schneidet ihnen bestimmt gerne eine Spalte ab. Die Spalte teilen sie nochmals in etwa 3 cm breite Spalten. Der Muskatkürbis muss zuerst geschält werden. Dann habe ich Kochbär die Kürbisspalte auf der Gemüseraspel (grobe Reibe) in dünne Streifen (wie Karottensalat) gehobelt. Die orangegelben Kürbissstreifen sehen tatsächlich wie Karottensalat aus. An dieser Stelle habe ich gedacht: "Man könnte auch 50% Karotten drunter mischen."

Die Gewürzgurke habe ich in dünne Scheiben und dann in feine Streifen von 3 cm Länge geschnitten. Die Tomaten wie üblich geviertelt, Kerne und Stielansatz entfernt und das Fruchtfleisch in kleine Würfel geschnitten. Die Zwiebel geschält und in allerfeinste Würfel geschnitten. Kürbis, Gurke, Tomate, Schnittlauchröllchen und Zwiebel werden gut vermengt.

Dann habe ich in dem Kräuteressig eine Prise Zucker und eine Prise Salz aufgelöst. Pfeffer-Freaks geben noch eine Prise Pfeffer dazu. Dann wird das Öl mit dem Schneebesen eingeschlagen, bis eine cremige Marinade entsteht. Diese wird unter den Kürbis-Salat gemengt.

Der Kürbis-Salat sollte im Kühlschrank mindestens 6 bis 8 Stunden durchziehen.

Guten Appetit wünschen die Kochbären.