



WINTERSALAT

Zeitaufwand: 20 Minuten Backzeit, 30 Minuten Zubereitung

**Für 2 Personen als Hauptmahlzeit
oder für 4 als Beilage:**

Für den Salat:

600 g Hokkaido-Kürbis
20 g natives Kokosöl, geschmolzen
(ca. 2 EL geschmolzenes Öl)
1 EL Ahornsirup
1/2 TL Salz
1 Granatapfel
2 Bund Ruccola (ca. 180 g),
gewaschen und trocken
geschleudert
1 vorgekochte Rote Bete
(ca. 200 g), gewürfelt
50 g Walnüsse, in grobe Stücke
gebrochen

Für das Dressing:

Schale von 1/2 Bio-Orange
Saft von 1 Bio-Orange
2 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1/2 TL Salz
3/4 TL Zimt
Frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Hokkaidokürbis in dünne Spalten schneiden und in einer Schüssel mit geschmolzenem Kokosöl, Ahornsirup und Salz vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15 Minuten backen. Dann weitere 5 Minuten bei Oberhitze und Umluft backen.

Den Granatapfel teilen. Die Schnittfläche über eine große Schüssel halten und die Kerne mithilfe eines Kochlöffels herausschlagen (siehe Bild unten). Die Kerne beiseite stellen.

Alle Zutaten für das Dressing vermischen.

Den Ruccola und die Rote Bete in eine Schüssel oder auf eine Platte geben und mit dem Dressing vermischen. Die fertig gebackenen Kürbisspalten darauf anrichten und mit Granatapfelkernen und Walnüssen bestreut servieren.