

Kürbis-Bohnen-Salat

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

800 g Hokkaidokürbis
 500 g grüne Bohnen
 40 g Haselnüsse
 200 g Feta, grob gewürfelt
 1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten
 2 Esslöffel Tahini (Sesampaste)
 2 Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft
 4 Esslöffel Minzblätter, fein gehackt
 120 ml Olivenöl
 Öl zum Braten (geschmacksneutral, z.B. Sonnenblumenöl)
 Salz

- 1 -

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Kürbis in Spalten schneiden und diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Öl beträufeln. Kürbisspalten im Ofen backen, bis das Kürbisfleisch weich ist (ca. 30 Minuten).

- 3 -

Grüne Bohnen kochen, bis sie bissfest sind (ca. 5 Minuten). Danach in Eiswasser abschrecken.

- 4 -

Für die Vinaigrette die Sesampaste mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen.

- 5 -

In einer Pfanne die Nüsse ohne Fett kurz anrösten. Zusammen mit dem in Würfel geschnittenen Kürbis, Bohnen und Chili in eine Schüssel geben. Tahini-Vinaigrette unterheben. Mit Salz abschmecken.

- 6 -

Fetawürfel und Minze darüberstreuen und servieren.