

Zur Kürbiszeit: Spaghettikürbis-Apfel-Salat mit Kürbisdressing



Ein Kürbis der besonderen Art

Dieser Kürbis ähnelt äußerlich einem ovalen Football. Doch sein Innenleben verbirgt etwas Besonderes. Wird dieser Kürbis nach dem Kochen mit den Zinken einer Gabel bearbeitet, dann entstehen feine Kürbisfäden, die wie dünne Spaghetti aussehen. Für diejenigen, die ihn nicht kennen habe ich Fotos gemacht. Damit man es sich besser vorstellen kann. Und wer dazu noch eine Rezeptidee ausprobieren möchte, dem empfehle ich unseren Salat mit Spaghettikürbis und knackigen Äpfeln. Da hat die Ernte auch schon begonnen. Viel Spaß mit diesen herrlichen Gewächsen.

[gallery link="file" order="DESC" columns="2"]

Zutaten

für 4-6 Personen

- 1 Spaghettikürbis

- 2 Äpfel (ca. 300 g)
- 50 g Kürbiskerne
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Apfelessig
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 50 g Apfelmus, ungesüßt
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- etwas Currypulver
- etwas Kürbiskernöl zum Beträufeln
- ein paar Salatblätter
- 12 Scheiben Schinken oder Kalbsbratenscheiben

Zubereitung

In einen großen Topf den Spaghettikürbis legen. Mit Wasser bedecken und auf dem Herd zum kochen bringen. Hitze soweit zurückschalten, dass das Wasser sanft siedet – nicht kocht. Deckel aufsetzen und den Kürbis 45 Minuten garen. Dann Kürbis herausnehmen und längs in der Mitte teilen. Die Kerne mit einem Löffel entfernen. Dann mit den Zinken einer Gabel das Kürbisfruchtfleisch von oben nach unten herauskratzen. Dabei entstehen feine Kürbisfäden, die wie dünne Spaghetti aussehen.

Die Kürbisfäden in eine Schüssel geben. 50 g von den Kürbisfäden in einem kleinen Topf mit 50 ml Apfelsaft geben und 3 Minuten kochen. Apfelessig, Salz, Pfeffer, Curry, Apfelmus, Sonnenblumenöl und Honig zugeben und mit einem Pürierstab fein mixen. Dressing beiseite stellen.

Dann Äpfel waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Apfelstreifen unter die Kürbisfäden mischen. Dann Dressing zugeben und mischen.

Zum Servieren den Kürbissalat auf grüne Salatblätter anrichten. Jeweils drei Scheiben Schinken anlegen. Mit Kürbiskernen bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Tipp: Dazu schmeckt ein knuspriges Bauernbrot.

