

Blattsalat mit Kürbis und Nüssen

Zutaten

1 kleiner Romanasalat,
1 kleiner Radicchio,
4 Frühlingszwiebeln,
300 g Kürbis,
1 EL Zitronensaft,
2 EL Rotweinessig,
1 Messerspitze körniger Senf,
Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl,
2 EL Walnusskerne

Zubereitung

Romanasalat und Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün in feine Röllchen schneiden.

Den Kürbis entkernen, schälen, klein würfeln und mit dem Zitronensaft mischen. Für das Dressing Essig mit Salz, Pfeffer, Senf und 4 EL Olivenöl verquirlen.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren vier Minuten braten. Die Walnusskerne in Stücken dazugeben und eine Minute mitbraten. Salzen und pfeffern.

Die Salate mit den Zwiebelringen und dem Dressing mischen. Salat auf Tellern verteilen, mit dem Kürbis bestreuen und servieren. Dazu passen: Vollkornbrötchen.