

Bunter Wintersalat

Nach den vielen Feiertagen tut es gut etwas kalorienreduzierter zu essen. Oft genügt auch einmal ein Salat als Hauptmahlzeit. Vitaminreiche Hokkaido-Kürbisse bekommt man im Winter meistens noch in Bioläden.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 100 ml Olivenöl
- ▶ 250 ml Orangensaft
- ▶ 2 EL Balsamico-Essig
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- ▶ 1 TL Senf
- ▶ 100 g gemischter Salat (oder Ackersalat)
- ▶ 1 Feige
- ▶ einige rote Trauben
- ▶ 1 Stück Schafskäse (200 g)



Zubereitung:

- ▶ Olivenöl, Orangensaft und Balsamico-Essig verrühren.
- ▶ Knoblauch pressen und unter die Marinade rühren.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Den Hokkaido-Kürbis waschen und in Scheiben schneiden. Kerne und Fasern entfernen. Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden!
- ▶ Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Die Kürbisscheiben in einer Auflaufform 15 Minuten in die Marinade legen.
- ▶ Für den Salat 7 Esslöffel der Marinade mit 1 Teelöffel Senf verrühren.
- ▶ Die Auflaufform mit der Marinade und den Kürbisspalten in den Backofen schieben und 35 Minuten backen. Dabei ab und zu mit der Marinade übergießen. Die Kürbisspalten danach aus der Marinade nehmen und erkalten lassen.
- ▶ Den Salat waschen und putzen. Mit der Salatmarinade anmachen.
- ▶ Die Trauben halbieren.

- ▶ Die Feige in Schnitze teilen.
- ▶ Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Alles auf einem Teller anrichten.