

MOHN-KÜRBIS AUF BLATTSALAT

Bio-Zutaten:

1/2 kleiner Hokkaidokürbis

1 Portion Blattsalat (z.B. Lollo Rosso)

2 TL Mohn

Salz

Apfelessig

Rapsöl

Eventuell Kürbiskernöl und Kürbiskerne

Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):

1. Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und die Schale abschneiden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Kürbis in Würfel schneiden und im Rapsöl anbraten.
2. Einen Schuss Wasser aufgießen und den Kürbis bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen. Anschließend den Mohn hinzufügen, rühren bis der Kürbis davon umhüllt ist und kurz weiter braten. Mit Salz abschmecken.
3. Den Blattsalat waschen, zerkleinern und mit einer Marinade aus Apfelessig, Kürbiskernöl (oder Rapsöl) und Salz anmachen. Den Mohn-Kürbis darauf verteilen, eventuell mit Kürbiskernen garnieren und beim Lächeln ruhig Zähne zeigen.