Artikel vom 28.09.2016 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 16:54 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/39-hokkaidokuerbis-salat

39 - Hokkaidokürbis-Salat



Foto: Sabine Jansen-Nöllenburg

Zutaten (für 4 Personen):

1/2 Hokkaidokürbis,
100 g gekochte Erbsen (TK),
2 Knoblauchzehen,
2 Frühlingszwiebeln,
20 Pinienkerne,
100 g Couscous (Instant),
4 EL Balsamicoessig,
4 EL Olivenöl,
Salz,
Pfeffer,
Curry,
Kümmel.

Zubereitung:

Hokkaidokürbis waschen, schälen, halbieren, entkernen, im Salzwasser mit etwas Zucker

noch bissfest kochen, abgießen, abkühlen lassen, würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken, Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, dann mit Kürbis, Erbsen, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Pinienkernen mischen. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Kümmel und Curry ein Dressing rühren, unter den Salat rühren, etwas ziehen lassen und zum Beispiel zu Fischfilet servieren.