



## MEIN GENUSS



### Herbstlicher Kürbissalat



#### It's a match!

Unser Schwarzer Pfeffer sorgt für aromatische Schärfe und bildet einen spannenden Kontrast zur Granatapfel-Süße.



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kürbis-Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2 EL Olivenöl vermischen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Chilipulver abschmecken und für 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Ein Blech mit Backpapier auslegen und den gewürfelten Kürbis darauf verteilen. Für 25 Minuten im Ofen backen lassen.
- 3 Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel geben. Feta zerkleinern und unter den Salat heben.
- 4 Aus dem Balsamico, dem restlichen Olivenöl, dem Senf und dem Honig ein Salat-Dressing anrühren. Mit Rosmarin-Nadeln, Salz und schwarzem Pfeffer würzen und abschmecken.
- 5 Den gebackenen Kürbis aus dem Ofen nehmen. Den Salat auf die Teller verteilen und den Kürbis und die Granatapfelkerne hinzufügen. Nun noch gehackte Walnüsse über den Salat streuen und mit dem Dressing übergießen.

### Zutaten

400 g Butternut-Kürbis (Fruchtfleisch)  
100 Gramm Feta  
200 Gramm Rucola  
0,5 Granatapfel  
3 Esslöffel Olivenöl  
Salz  
Schwarzer Pfeffer  
Chilipulver  
3 Esslöffel Balsamico  
2 Teelöffel Senf  
1,5 Teelöffel Honig  
Frischen Rosmarin  
3 Esslöffel Walnüsse (gehackt)

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 01.11.2026.