

Knackiger Kürbissalat



Zutaten (für 4-5 Portionen)	Zubereitung	Küchengeräte
2 große Karotten 2 große Äpfel 1/2 kleiner Kürbis (Hokkaido- oder Muskatkürbis)	waschen, wenn nötig schälen, Kürbis mit Esslöffel entkernen alles in große Stücke schneiden, raspeln und in eine Schüssel geben	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abfallschale Biomüll ▪ Sparschäler ▪ Schneidebrett ▪ Küchenmesser groß ▪ Esslöffel ▪ (elektrische) Küchenraspel ▪ Schüssel z.B. aus Edelstahl
1 kleine Zitrone	halbieren, auspressen und Saft in die Schüssel geben	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abfallschale Biomüll ▪ Schneidebrett ▪ Küchenmesser klein ▪ Zitruspresse
¼ l Apfelsaft 1/2 TL Zimt 1 TL Kräutersalz 1 Prise Pfeffer	in die Schüssel geben und alles miteinander verrühren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Messbecher ▪ Teelöffel ▪ Rührlöffel
8 Walnusskerne	kleinhacken und über den Salat geben	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schneidebrett ▪ Küchenmesser groß Zum Anrichten: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salatschüssel ▪ Salatbesteck

Legende: l = Liter, TL = Teelöffel

Foto: Paula Unland

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)

ernaehrung@lel.bwl.de www.landeszentrum-bw.de

Stand 07/2021

Seite 1 von 1