

Brändle
Seit 1851

Herbstsalat mit Kürbis

Rezept für 4 Personen:

150 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido)
1 Apfel
1 kleine Sellerieknolle (ca. 50 g)
1 Möhre
100 g Lollo Rosso

2 EL Himbeeressig

Salz

Pfeffer

1 haselnussgroßes Stück Ingwer

4 EL Brändle vita Kürbiskernöl

2 EL Kürbiskerne

Kürbis von den Kernen befreien, Schale entfernen und das Kürbisfleisch grob raspeln. Den Apfel vierteln, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, in dünne Spalten schneiden und diese nochmals halbieren. Die Sellerieknolle gut schälen und fein stifteln. Von der Möhre mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Alles miteinander mischen, den in mundgerechte Stücke gezupften Lollo Rosso dazu geben. Aus Himbeeressig, Salz, Pfeffer, geriebenem Ingwer und Kürbiskernöl eine Salatsauce zubereiten und unter den Salat heben. Gut durchziehen lassen und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Pro Person:

154 kcal (645 kJ), 2,2 g Eiweiß, 12,6 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate

P. Brändle GmbH · Ölmühle · Robert-Bosch-Str. 10 · 72186 Empfingen
Öffnungszeiten Laden: Mo-Fr 8-12 Uhr, 13-17.30 Uhr, Sa 9-12 Uhr
www.braendle.de



Foto: Ölmühle Brändle / Wirths PR