





**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

Wintersalat mit Miso-Kürbis

Zutaten für 2:

250 g Hokkaidokürbis

1 Dose Kichererbsen

1 EL Misopaste

1 EL Ahornsirup

150 g Pflücksalat

2 EL Datteln

2 EL Tahin (Sesammus)

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer



Wintersalat mit Miso-Kürbis

Zubereitung:

Kürbis halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Kichererbsen abgießen und mit Wasser gut abbrausen. Zusammen mit dem Kürbis in eine Schüssel geben.

Für die Glasur die Misopaste, ½ EL Ahornsirup mit 1 EL Wasser glatt rühren. Die Glasur über das Ofengemüse geben und gut vermengen. Auf das Backblech geben und 15-20 Minuten bei 180 °C Umluft backen.

Währenddessen Salat waschen und Datteln klein schneiden. Beides auf zwei Teller verteilen. Für das Dressing Tahin, 1 EL Zitronensaft, ½ EL Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Das Ofengemüse aus dem Ofen nehmen, auf dem Salat verteilen und mit dem Dressing beträufeln.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.