

APFEL-KÜRBIS-SALAT MIT RAUCHSCHINKEN

Für 4 Personen benötigen wir folgende Zutaten:

- 2 rotschalige Äpfel
- ½ Hokaido Kürbis
- ½ Zitrone
- 1EL Ingwerhonig
- 1 milde Chilischote
- 3EL weißen Balsamico
- 3EL Walnussöl
- 100 g Rucola
- 4 dünne Scheiben Rauchschinken
- Kalahari Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zuerst Apfel und Kürbis waschen. Die Äpfel werden halbiert, entkernt und in Scheiben geschnitten. Anschließend mit der Zitrone beträufeln. Der Kürbis wird mit Schale in schmale Scheiben geschnitten. Die Kürbisspalten nun im Dampfgarer 5 Min dämpfen und anschließend die Apfelspalten zugeben und weitere 2 Min dämpfen.

Währenddessen die Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chili, Balsamico, Ingwerhonig und Walnussöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertig gegarten Apfel und Kürbisspalten in eine Schüssel geben.

Das Dressing darüber verteilen und untervermischen. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern. Jetzt den Apfel-Kürbis-Salat mit dem Rucola auf Teller geben und jeweils eine Scheibe Schinkendarauf anrichten. Mit dem restlichen Dressing beträufeln. Fertig ist die frische Vorspeise.

Lassen Sie es sich schmecken!



*Genießen Sie
gesund
und lecker!*