

ZUTATEN (für eine bis drei Portionen)

350 g Hokkaido Kürbis • 1 große Fenchelknolle •
2 Lauchzwiebelstangen • ½ Birne

Für das Dressing: 3 EL Olivenöl • ½ Bio - Zitrone •
½ Bio - Birne • ½ TL Salatkräuter • Meersalz/ Pfeffer/ Zimt

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Den Kürbis waschen halbieren und von den Kernen befreien. Anschließend den Kürbis in ca. 4mm dicke Spalten schneiden, auf ein Backblech legen, salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Kürbis ca. 20 min. im Ofen backen, bis er gar ist. (Der gebackene Kürbis kann wunderbar auch einen Tag vorher zubereitet werden.)

Nun die Fenchelknolle waschen und von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien. Anschließend in ca. 2 - 3 mm dünne Stifte schneiden. Den Fenchel auf einen Salatteller anrichten und gleichmäßig verteilen. Sogleich die Fenchelstifte salzen, pfeffern und mit den Kräutern würzen.

Anschließend die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig andünsten.

Den Kürbis aus dem Backofen nehmen und über die Fenchelstifte legen. Den Saft einer halben Zitrone über das Gemüse verteilen. Die lauwarmen Lauchzwiebel über den Kürbis geben und mit Olivenöl beträufeln.

Zu guter Letzt, die halbe Birne in dünne Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit Zimt bestäuben und fertig ist ein wunderbarer Herbstsalat.

Fenchel-Kürbis Salat