



Kürbis-Apfelsalat mit knusprigem Buchweizen

🕒 40–45 Min   

Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

300 g	Kürbis (entkernt)
1 Stk.	Apfel
150 g	Vogerlsalat
125 g	Buchweizen
250 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 EL	Apfelessig
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer bunt ganz
1 EL	♦ Kerbel gerebelt
2 EL	♦ Dillspitzen geschnitten
0.5 TL	♦ Knoblauch granuliert

- 1 Im ersten Schritt den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Kürbis in etwa 1cm breite Spalten schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und ebenfalls in Spalten schneiden. Etwas Olivenöl mit Kotányi Dillspitzen gerebelt und Kotányi Knoblauch granuliert gut verrühren.
- 2 Im nächsten Schritt die Kürbisspalten mit der Ölmischung bepinseln und anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. In den Ofen geben und für 10 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Apfelspalten dazu geben und nochmals gemeinsam für weitere 10 Minuten im Ofen lassen.
- 3 Währenddessen wird der crunchy Buchweizen zubereitet. Den Buchweizen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, in einen Topf geben und mit 250ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen. Zugedeckt auf der abgeschalteten Platte ca. 20 Minuten quellen lassen, bis das Wasser völlig aufgesogen ist.
- 4 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und nun den Buchweizen darin rösten. Mit etwas Salz und Kotányi Kerbel gerebelt würzen. Den Vogerlsalat waschen und trocken schleudern. Die Kürbisspalten salzen und etwas einziehen lassen.
- 5 Für das Dressing das Olivenöl, den Apfelessig, den Honig und etwas Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren. Abschließend Kürbis, Äpfel und Vogerlsalat gemeinsam anrichten und mit dem Buchweizen bestreuen. Zuletzt mit Dressing großzügig beträufeln.

