

Tuesday, September 22. 2009

### **KÄ¼rbissalat mit Feta, hauchdÄ¼nnen roten Zwiebeln, Basilikum und Pinienkernen**

Eigentlich ist das ja eine Single-Resteverwertung, weil beim OfenkÄ¼rbis in unserem 2 Personen-Haushalt hÄ¼chstens das BratÄ¼hl Ä¼brig bleibt ;-) Aber wenn man die doppelte Menge macht, darf vielleicht auch der Schatz mitessen :->

Gestern Abend hatte ich Sturmfrei und hab die 2. HÄ¼lfte des OfenkÄ¼rbis in meine Bentobox retten kÄ¼nnen. Gott sei Dank, sonst wÄ¼re mir dieses wunderbare, leichte, erfrischende, kÄ¼stliche Herbst-BÄ¼ro-Mittagessen vorenthalten geblieben.

Das nÄ¼chste Mal mache ich gleich eine groÄ¼e Portion - versprochen!

1/2 nicht zu groÄ¼er Hokkaido-KÄ¼rbis  
- im Ofen gebacken nach diesem Rezept  
1/4 kleine rote Zwiebel - in hauchdÄ¼nne Halbringe geschnitten  
2 EL Pinienkerne - in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÄ¼stet  
1 handvoll frische BasilikumblÄ¼tter, grob gehackt  
1/4 Pckg. Schafsmilchfeta - in mundgerechte StÄ¼cke zerbrÄ¼ckelt  
ein paar kleine, reife Cocktailltomaten - halbiert  
Saft von 1/2 Zitrone  
OlivenÄ¼l  
Pfeffer

Den OfenkÄ¼rbis wie beschrieben backen und die Spalten danach in mundgerechte StÄ¼cke schneiden. AbkÄ¼hlen lassen (lauwarm schmeckts bestimmt auch super - ich habe den Salat aber erst am nÄ¼chsten Tag gemacht).

In eine Schale mit den hauchdÄ¼nnen Zwiebeln, den Cocktailltomaten und dem Basilikum geben. Zitronensaft und etwas OlivenÄ¼l drÄ¼ber trÄ¼pfeln und pfeffern. Salz ist nicht notwendig, da in der KÄ¼rbismarinade ja salzige GemÄ¼sebrÄ¼he war. Vorsichtig durchmengen, daÄ¼ einem der KÄ¼rbis nicht zermatscht.

Mit Pinenkernen und Fetabrocken garnieren und servieren.

Posted by orange in salate, vegetarisch at 10:56