

# Ackersalat

mit gebackenen  
Kürbisspalten



**ZUTATEN  
FÜR 4 PORTIONEN:**

- 300 g Feldsalat
- 1 Apfel
- 4 EL Walnüsse
- 2 Zwiebeln
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Honig
- 1 TL Thymian
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Für das Dressing:**
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- 100 ml Essig
- 150 ml Öl, nach Geschmack Kürbis-  
kernöl
- nach Geschmack:
- 1 Messerspitze gemahlene Nelken
- 1 Prise Muskat

**ZUBEREITUNG:**

1. Den Kürbis entkernen und in Spalten schneiden – die Zwiebeln schälen und vierteln.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
3. Das Gemüse mit Honig, Öl, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren und in einer kleinen Auflaufform für 20 Minuten goldbraun backen.
4. Derweil die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl für 2–3 Minuten rösten und auskühlen lassen. Die Zutaten für das Dressing in ein Einmachglas geben und einige Minuten kräftig schütteln, bis sich alles miteinander verbunden hat.
5. Den Salat waschen, gut trocknen und den Apfel in dünne Scheiben hobeln.
6. Die gebackenen Kürbisspalten aus dem Ofen holen und noch einige Minuten abkühlen lassen, um sie anschließend mit allen anderen Komponenten anzurichten.