

SALAT MIT OFENGEMÜSE



ÜBERSICHT

- Dauer: 25 Minuten
- Menge: 2 Portionen
- Schwierigkeit: easy

ZUTATEN

- Zupfsalat, Spinat, Vogerlsalat
- 4-5 Kürbisspalten (Hokkaido, Butternuss, ...)
- 1 rote Rübe
- 50g Walnüsse
- 1 Apfel
- 100g Ricotta

Dressing:

- 1 Orange (4 EL Orangensaft)
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Apfelsig
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Diese Salatbowl ist ein wahrer Vitamin-Booster und schmeckt uns auch an kalten Tagen. Außerdem eignet sie sich perfekt zur Verwertung von deinem Herbstgemüse aus PAUL POTATO.

Eine Ofenform oder ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kürbis und rote Rüben in dünne Spalten schneiden und auf dem Backpapier verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, eine Prise Salz und ein paar Walnüsse darüber verteilen und für mindestens 15 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Zupfsalat und den Spinat auf zwei große Teller aufteilen und das Dressing zubereiten. Dafür eine Orange auspressen und 4 EL von dem Orangensaft mit 4 EL Apfelsig, 6 EL Olivenöl, 1 TL Honig und einer Prise Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel anrühren. Zum Schluss noch den Apfel vierteln, entkernen und in ganz feine Scheiben schneiden.

Das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen. Danach mit den Apfelscheiben auf den Salattellern verteilen. Nicht auf die gerösteten Nüsse als Topping vergessen. Mit dem angerührten Dressing und ein paar kleinen Löffelchen Ricotta on Top servieren.

