

In diesem Monat starten wir in den Herbst. Viele Gemüsesorten haben jetzt Saison. Wir haben ein passendes Rezept herausgesucht, dass die Farben dieser Jahreszeit widerspiegelt, einen pikanten Geschmack hat und gut vorbereitet werden kann.



## „Bunter Kürbissalat“

(für 4 Personen)

- |                                                                         |   |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 kleine rote Bete-Kugeln                                               | → | waschen und in reichlich Salzwasser ca. 30-40 Min. kochen. Anschließend abschrecken, pellen, vierteln und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. |
| 400 g Butternuss-Kürbis                                                 | → | schälen, vierteln und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. In eine große Schale geben.                                           |
| 2 Stangen Staudensellerie<br>½ Bund Frühlingszwiebeln                   | → | waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.                                                                                               |
| 1 säuerlichen Apfel                                                     | → | waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit                                                               |
| 1 Essl. Zitronensaft                                                    | → | beträufeln. Anschließend mit dem Sellerie und den Frühlingszwiebeln zum Kürbis geben.                                                       |
| 1 Bio-Orange                                                            | → | heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Danach den Saft auspressen. Mit                                                    |
| 1 Teel. Orangenabrieb<br>4 Essl. Weißweinessig<br>4 Teel. Traubenkernöl | → | zu einem Dressing verrühren. Mit                                                                                                            |
| Salz<br>Pfeffer<br>Zucker                                               | → | abschmecken. Dressing zum Kürbis geben und mindestens 30 Min. durchziehen lassen.                                                           |
| 6 Stiele Basilikum                                                      | → | waschen und die Blätter grob zerzupfen. Mit der roten Bete kurz vor dem Servieren unter den Salat heben, nochmals abschmecken, anrichten.   |

**Garnitur:** angeröstete Kürbiskerne  
Basilikumblätter  
Selleriegrün