

Gebackener Kürbis-Kartoffel-Salat mit Feta-Käse und Sesam



■ Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kürbis schälen und entkernen. Die Kartoffeln schälen. Beides in 2 cm große Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.

■ Die Kartoffeln, den Kürbis und den Knoblauch zusammen mit dem Olivenöl, Honig, Sesam und den Kapern mischen, salzen und in eine ofenfeste Form füllen. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

■ Inzwischen den Salat putzen, in Blätter zerteilen, waschen und trocken schütteln. Den Salat auf Tellern anrichten. Das heiße Gemüse mit Balsamico beträufeln, gut vermischen und eventuell noch etwas salzen. Auf dem Salat verteilen und den Feta-Käse darüberbröckeln. Warm servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Hokkaido- oder Muskatkürbis
- 5 mittelgroße Kartoffeln (ca. 400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL Akazienhonig
- je 2 EL weiße und schwarze Sesamsamen
- 2 EL Kapern
- Kristallsalz
- 1 Kopfsalat
- 4 EL weißer Aceto balsamico
- 80 g Feta-Käse

Zubereitungszeit: 15 Min.

Backzeit: 15 Min.

Tipps

Die Mischung aus heiß und kalt entlockt diesem sättigenden Salat ein intensives Aroma. Er ist perfekt für kalte Herbst- und Wintertage und kann eine vollständige Mahlzeit sein. Die Kartoffeln und der Kürbis schmecken auch kalt, falls etwas übrig bleibt.

