

# Rezept des Monats Oktober 2010

## Lauwarmer Kürbissalat

### Zutaten:

200-300 g Kürbis

300 g Champignons

2 kleine Zucchini

2 Knoblauchzehen

2 EL Balsamicoessig

1 EL Olivenöl

1 TL mittelscharfer Senf

8 Kirschtomaten

Basilikum

Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker

### Zubereitung

Kürbis halbieren, schälen und Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Geputzte Champignons vierteln. Zucchini waschen und ungeschält in mittelgroße Würfel schneiden. Alles in eine Auflaufform geben. Gehackten Knoblauch hinzufügen. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Ofen rösten.

Das Gemüse etwas abkühlen lassen und auf 2 Tellern anrichten. Aus Essig, Öl, Senf, Zucker und Gewürzen ein Dressing zubereiten und über den Salat gießen. Mit halbierten Kirschtomaten garnieren. Etwas frisch gemahlener Pfeffer über den Salat streuen. Ciabatta oder Fladenbrot dazu reichen.

Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6