



KLASSIKER  
DR. OETKER  
- VERLAG -  
SEIT 1891

# SALATE & BOWLS

BUNT  
GESUND  
LECKER



# DIE DR. OETKER GELING-GARANTIE

## UNSER VERSPRECHEN



Liebe Leser\*innen,

mit den Rezepten in unseren Koch- und Backbüchern möchten wir Sie und Ihre Lieben glücklich machen. Zum Glück braucht es den Erfolg, und den kaufen Sie mit jedem Dr. Oetker Buch gleich mit.

Dafür gibt es die Dr. Oetker Geling-Garantie.

Sie ist unser Versprechen, dass alle Rezepte aus diesem Buch ganz einfach und sicher gelingen. Die Geling-Garantie startet schon bei der Zutatenliste: Alle Zutaten, die wir verwenden, sollten Sie leicht in Ihrem Supermarkt vor Ort einkaufen können. Jeder Zubereitungs-Schritt ist klar und einfach nachvollziehbar.

Eine Garantie können wir Ihnen aber auch deshalb mit gutem Gewissen geben, weil alle Rezepte dieses Buches von unserem erfahrenen Team entwickelt wurden. Anschließend haben wir jedes Gericht in einer ganz normalen Küche nachgekocht oder nachgebacken. Immer wieder. So lange, bis wir uns sicher waren, dass es gelingt. Und zwar auch bei Ihnen zu Hause.

Was wir versprechen, halten wir auch. Sollte beim Kochen oder Backen eines unserer Rezepte dennoch etwas danebengehen oder es Ihnen einfach nicht

schmecken, dann lassen Sie es uns wissen. Schreiben Sie oder rufen Sie uns an!  
Wir werden das Rezept nochmals kritisch prüfen und Ihnen helfen  
herauszufinden, woran es gelegen haben könnte. Sie erreichen uns unter der  
Telefonnummer +49 (0) 89 / 5 48 25 15-0.  
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter:  
[redaktion-oetker@zsverlag.de](mailto:redaktion-oetker@zsverlag.de)

Natürlich freuen wir uns aber auch über weitere Rückmeldungen und auch  
über Lob. Ihre Ideen, Kommentare und Fragen können Sie jederzeit auch über  
Facebook posten:  
[www.facebook.com/Dr.OetkerVerlag](http://www.facebook.com/Dr.OetkerVerlag).  
Wir sind für Sie da. Garantiert.

Mit herzlichen Grüßen  
Ihre Dr. Oetker Redaktion

# ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

**Lesen Sie bitte vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer.**

## **PORTIONSANGABEN**

Die Anzahl der Portionen finden Sie in jedem Rezept ausgewiesen.

## **ARBEITSSCHRITTE**

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt. Jeder Arbeitsschritt ist einzeln hervorgehoben und extra nummeriert. So haben wir die Rezepte für Sie auch entwickelt und ausprobiert.

## **UND GARZEIT**

Die angegebene Zubereitungszeit schließt die Dauer der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung mit ein. Sie ist ein Anhaltswert und kann je nach individuellem Geschick oder Übung natürlich ein wenig variieren. Längere Wartezeiten wie zum Beispiel Kühl- oder Abkühlzeiten oder auch Auftauzeit sind in der Regel nicht in der Zubereitungszeit enthalten. Einzige Ausnahme: In dieser Zeit sind parallel andere Arbeitsschritte zu tun. Die Garzeiten sind gesondert ausgewiesen. Bei einigen Rezepten setzt sich die Gesamt-Garzeit aus mehreren Teil-Garzeiten zusammen.

## **BACKOFENEINSTELLUNG UND BACKZEITEN**

Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen und Backzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Prüfen Sie nach Beendigung der angegebenen Backzeit, ob das Gericht gar ist, bzw. machen Sie bei Teigen eine Garprobe. Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatur-Einstellungsmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach

Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Ein Backofenthermometer eignet sich dabei gut, um die Backofentemperatur im Blick zu haben.

## **EINSCHUBHÖHE**

In den Rezepten in diesem Buch ist die Einschubhöhe immer dann die Mitte des Backofens, wenn nichts anderes angegeben ist.

## **HINWEISE ZU DEN NÄHRWERTEN**

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans.

### **ABKÜRZUNGEN:**

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
Min.	Minute
Std.	Stunde
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
gestr.	gestrichen

TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius
Ø	Durchmesser
cm	Zentimeter
E	Eiweiß
F	Fett
Kh	Kohlenhydrate
kcal	Kilokalorien







# INHALT

**RATGEBER**

**DRESSINGS & TOPPINGS**

**SALATKLASSIKER**

**SALATVARIATIONEN AUS ALLER WELT**

**BOWLS**

# SALATE-RATGEBER

## VIEL POWER, WENIG KALORIEN

In Gemüse, Obst und Salat stecken viele Vitamine und Mineralstoffe. Sie spenden Energie, stärken die Nerven, fördern das Immunsystem, halten Herz und Gefäße jung.

## AM BESTEN SAISONAL KAUFEN

Möglichst frisches Gemüse verwenden, denn gleich nach der Ernte ist der Nährstoffgehalt am höchsten. Welken Salat oder gelblichen Brokkoli besser liegen lassen und lieber auf TK-Ware zurückgreifen – die ist oft besser als ihr Ruf. Denn Tiefkühlgemüse wird direkt nach der Ernte schockgefroren und behält so viele Nährstoffe. Bestes Beispiel ist der Spinat: Auch nach einem Jahr Lagerzeit enthält TK-Spinat etwa 70 % des Vitamin C, bei frischem Spinat sind es schon nach drei Tagen nur noch 50 %.



## ROH ODER GEKOCHT?

Das kommt darauf an: Zahlreiche Gemüsesorten wie Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Pilze, Salatgurke, Staudensellerie, Tomaten und Zucchini können nach dem Vorbereiten gleich roh verzehrt werden. Andere

Gemüsesorten schmecken bissfest blanchiert, gedünstet oder gebraten einfach besser und sind bekömmlicher wie Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Kürbis, Romanesco, Spargel, Zuckerschoten. Vorsicht bei grünen Bohnen: Sie sollten keinesfalls roh verzehrt werden, sonst droht eine Magenverstimmung bzw. Darmentzündung.

### **KONSERVE ODER TK?**

Generell können Gemüsekonserven bei den Vitaminen und Mineralstoffen oft mit Tiefkühlware oder frischen Produkten nicht konkurrieren. Ausnahme: Gemüsemais, Hülsenfrüchte und Dosentomaten.

### **OBST: HEIMISCH UND REIF**

Was für Gemüse und Salat gilt, gilt natürlich auch für Obst: Gesünder ist Obst, wenn es frisch und nicht als Konserve gegessen wird. Deshalb heimisches Obst saisonal kaufen. Exotische Sorten werden oft das ganze Jahr über verkauft und frisch geerntet. Ananas, Beeren, Weintrauben und Zitrusfrüchte reifen nach der Ernte nicht nach. Deshalb beim Einkauf auf Reife achten. Bei Trockenobst bedenken, dass durch den Wasserentzug der Zuckeranteil steigt. Kaufen Sie möglichst ungeschwefelte Trockenfrüchte.

### **BLATTSALAT: SCHNELL UND KNACKIG**

Frisch und mit einem guten Dressing sind Blattsalate ein leichtes und schnelles Essen. Erst putzen, dann kurz und gründlich in viel Wasser waschen. Danach gut abtropfen lassen (Sieb, Durchschlag, Salatschleuder). Kurz vor dem Anrichten die Blätter zerpfeifen oder klein schneiden. Erst kurz vor dem Servieren den Salat mit der Sauce vermischen. Das Putzen geht bei den meisten Blattsalaten rasch – Feldsalat und Rucola machen wegen ihrer kleinen Blätter etwas mehr Arbeit. Knackfrische Salate können Sie mit Toppings ergänzen und neue Geschmackserlebnisse zaubern. Dazu eignen sich z. B. Eischeiben, Käsewürfel, Cocktailtomaten, Radieschen, Salatgurkenstückchen, Keimlinge, Gemüsemais, Oliven, Peperoni, Croûtons, kross gebratene Zwiebeln, Pilze, Tofuwürfel, gehackte Nüsse oder kleine Obststücke.



## **KOHL: GEMÜSE UND SALAT**

Rosen-, Rot-, Sauer- Weiß- und Wirsingkohl sind besonders im Winter ausgezeichnete Vitamin- und Ballaststoff-Lieferanten. Durch das Garen mit Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander, Wacholder und Pfeffer werden die meisten Kohlsorten bekömmlicher. Aus Kohl kann man auch sehr leckere Salate zubereiten.



### **VORSICHT SCHIMMEL**

Vor allem unter Folie verbreitet er sich schnell und befällt alle Früchte. Da hilft nur eines: wegwerfen! Prüfen Sie bei Packschalen, ob der Boden feucht ist – ein Indiz für schlechte Ware.

### **ZU SCHNELL VERWELKT?**

Lagern Sie Salate nicht neben Früchten wie Tomaten, Äpfeln und Birnen. Diese geben das Reifungshormon Ethylen ab, dadurch wird der Salat schneller welk.

### **KRÖNUNG: ESSIG UND ÖL**

Es gibt so viele Möglichkeiten: Soll es lieber das Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Sojaöl sein oder das heimische Rapsöl? Oder doch besser das Olivenöl mit

der höchsten Güteklasse „natives Olivenöl extra“? Auch spezielle Sorten wie Kürbiskern-, Lein-, Walnuss- oder Weizenkeimöl sorgen für eine große Geschmacksvielfalt. Das gilt natürlich auch für Essig: Statt einfachem Apfel-, Kräuter-, Rotwein- oder Weißweinessig dürfen es auch mal Sorten mit Fruchtaromen wie Himbeere oder Kirsche sein. Auch ein edler Balsamico-Essig sorgt für Abwechslung im Salat.

### **TRICKS AUF EINEN BLICK:**

#### **POWER-STRATEGIE: ROT, GELB UND GRÜN**

Optimal ist es, nach dem „Ampelprinzip“ zu agieren– täglich möglichst etwas rotes, gelbes und grünes Gemüse und Obst essen.

#### **PASSEND ANMACHEN**

Zarte Salate (Kopf- und Feldsalat) erst kurz vor dem Servieren anmachen. Robustere Salate wie Chicorée, Eisberg oder Radicchio können vor dem Essen ruhig durchziehen.

# BOWLS-RATGEBER

## FRISCH, KNACKIG, KÖSTLICH UND GESUND

Bowls sind ein Genuss zu jeder Tageszeit. Ob Smoothie-Bowl zum Frühstück, eine Veggie-Bowl für Gesundheitsbewusste oder eine exotische Soba-Linsen-Bowl-Abendmahlzeit – Bowls schmecken immer.



Das vielfältige Angebot an Salaten, Kräutern, Gemüse und Obst vom Markt, aus dem Supermarkt oder dem eigenen Garten macht es einfach, jeden Tag einen gesunden Salat oder eine Bowl zu servieren. Sie können zwischen Blatt-, Gemüse- und Obstsalaten wählen, vielfältig variiert mit Kartoffeln, Reis, Nudeln, Couscous, Bulgur, Fleisch, Fisch, Tofu, Käse, Nüssen, Hülsenfrüchten und vielem mehr.

## WAS IST EINE BOWL?

Auf den ersten Blick ist kaum ein Unterschied zwischen Salaten und Bowls zu erkennen. Was ist also das Besondere an dem neuen Trendgericht? Das Neue an Bowls ist das Anrichten der Lieblingszutaten in einer kleinen Schüssel. Farben und Formen von Lebensmitteln und die Art, wie sie in der Bowl angerichtet werden, regen Sinne und Appetit an.

Für gewöhnlich bestehen Bowls aus verschiedenen rohen oder gekochten Zutaten, die hübsch arrangiert werden. Dadurch wird das Gericht zu einem optischen Highlight auf jedem Esstisch.

Klassischerweise kommen folgende Komponenten zum Einsatz:

- **Kohlenhydrate** als Sattmacher-Grundlage wie Kartoffeln, Reis, Hirse, Couscous, Bulgur, Quinoa, Buchweizen, Dinkel oder Nudeln
- **vegetarische Eiweißlieferanten** wie geröstete Kichererbsen, Falafel oder mariniertes Tofu
- **Gemüse**, besonders beliebt: Rote Bete, Möhren, Avocado, Zuckerschoten, Blattspinat, Rotkohl, Cocktailtomaten oder Radieschen
- **Obst**, nicht nur für herzhaftere Bowls, wie Weintrauben, Orangenfilets, Apfelspalten oder Mangowürfel
- **tierisches Eiweiß aus Fleisch und Fisch**, z. B. angebratene Putenstreifen oder Räucherlachs
- **Dressings & Dips** wie Hummus, Guacamole, Wasabi-Dressing, Pesto oder Joghurt-Dip
- **Toppings** für das gewisse Extra wie gerösteter Sesam, Sprossen, zerbröselte Feta, gehackte Nüsse oder Granatapfelkerne

Vor allem gesunde, ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel sind beliebt für Bowl-Gerichte. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Dadurch eignen sich Bowls auch besonders gut zur Resteverwertung. Man sollte nur folgende Überlegung beim Zusammenstellen einer Bowl im Hinterkopf behalten: Welche Zutaten harmonisieren optisch und geschmacklich am besten zusammen?





**WELCHE BOWL-SORTEN GIBT ES?**

Neben **Smoothie-Bowls**, also etwas dickflüssigeren Smoothies zum Löffeln, werden Bowls mit Couscous, braunem Reis, Hülsenfrüchten (Linsen und Kichererbsen), frischem Gemüse und Superfood zubereitet. Mit farbenfrohen Zutaten von Granatapfel über Avocado bis Heidelbeeren und Mango versorgen sie den Körper mit wertvollen Nährstoffen.



Gerichte in Bowls zu servieren begann in einem Tex-Mex-Restaurant in Amerika. Dort aßen die Gäste zur Mittagszeit ihren Burrito aus einer Schüssel.

So war die **Burrito-Bowl** geboren.

Eine **Poké Bowl** ist ein Fischsalat aus Hawaii. Es ist eine kulinarische Verschmelzung der japanischen Küche mit der Küche der Westküste der USA.

Eine **Buddha Bowl** ist eine vegetarische Mahlzeit, die in einer Schüssel oder einem Teller mit hohem Rand serviert wird und aus kleinen Portionen mehrerer Lebensmittel besteht, die kalt serviert werden. Im asiatischen Raum ist dieses Gericht schon länger bekannt. Zum Ursprung des Namens gibt es zwei Theorien. Die eine besagt, dass die prall gefüllte Schüssel voller Köstlichkeiten an den Bauch eines Buddhas erinnert. Die andere wiederum, dass der Genuss einer Buddha Bowl so glücklich und zufrieden macht, wie es für die Darstellung des Namensgebers üblich ist.



## **DRESSINGS**

Immer wieder anders gut – Saucen und Marinaden unterstreichen den geschmacklichen Charakter der Salatzutaten, ohne ihn zu überdecken.

**Essig-Öl-Marinade (Vinaigrette):** Sie ist ein „Klassiker“ und wird aus 1 Teil Essig und 1–2 Teilen Speiseöl zubereitet und mit Pfeffer, Salz, Zucker, nach Belieben frischen Küchenkräutern, Zwiebelwürfeln und etwas Senf abgeschmeckt.

Zuerst den Essig mit den Gewürzen verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben, dann eventuell Senf unterrühren und das Öl unterschlagen. Zum Schluss Kräuter und eventuell Zwiebelwürfel unterrühren.

**Sahnesaucen:** Saure oder süße Sahne mit Zitronensaft oder Essig vermischen, wie die Vinaigrette mit Gewürzen abschmecken und mit Kräutern verfeinern.

**Mayonnaise:** Für Saucen mit selbst gemachter Mayonnaise nur ganz frische Eier verwenden (Legedatum beachten, mind. 23 Tage Resthaltbarkeit!). Den fertigen Salat im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden verzehren. Mayonnaisesaucen können etwas fettärmer zubereitet werden, wenn ein Teil der Mayonnaise durch Quark oder Joghurt ersetzt wird.

**TIPPS:**

**Sauce zu fad:** Vorsichtig Salz oder Zucker hinzufügen. Schon kleine Mengen intensivieren den Geschmack.

**Zu salzig:** Zusätzlich zur überwürzten Vinaigrette noch einmal die doppelte bis dreifache Menge ohne Salz zubereiten, alles vermischen und in den Kühlschrank stellen. Abmildernd wirken auch Wasser, Zucker, flüssiger Honig oder Dicksaft von Apfel, Birne oder Dattel.

**Essig & Öl:** Durch die Wahl der Essig- und Ölsorte für die Sauce kann man den Geschmack eines Salates stark beeinflussen. Wein- und Kräuternessige sind sehr vielfältig einsetzbar, während ein dunkler Balsamico-Essig (Aceto Balsamico) nicht unbedingt zu jedem Salat passt. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl oder Rapsöl sind relativ geschmacksneutral. Olivenöl oder Nussöle dagegen weisen einen stärkeren Eigengeschmack auf. Für Salate möglichst hochwertige, kalt gepresste Öle verwenden.

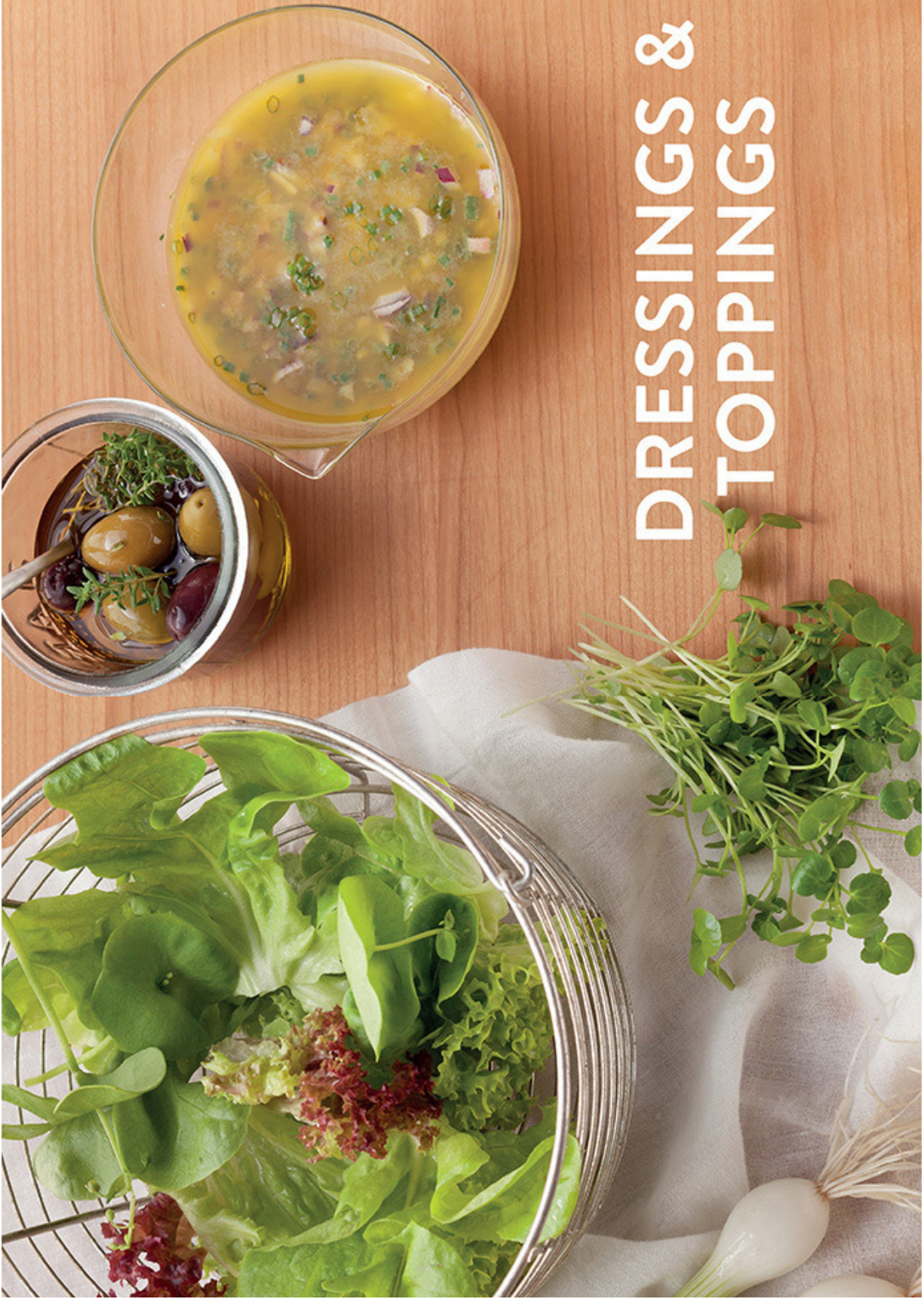


**KNOBLAUCH**

**Ganz besondere Note:** Lieber etwas sparsamer verwenden: Wer nur einen Hauch Knoblauch möchte, reibt die Salatschüssel mit einer

durchgeschnittenen Zehe aus. Für ein kräftigeres Aroma kann der gepresste Knoblauch in die Salatsauce oder in Scheiben geschnitten direkt in den Salat gegeben werden, oder Sie zerdrücken den Knoblauch mit etwas Salz mit der Breitseite eines großen Messers.

# DRESSINGS & TOPPINGS







# ASIA-DRESSING

(LINKS OBEN)

## ZUBEREITUNGSZEIT:

10 Minuten

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

125 g saure Sahne

125 ml Gemüsebrühe

4 EL heller Reisessig

2 EL Wasabipaste

2 EL Sojasauce

2 EL flüssiger Honig

Salz

25 g frischer Ingwer

½ rote Chilischote

## PRO PORTION:

E: 2 g, F: 4 g, Kh: 11 g, kcal: 95

**1.** Saure Sahne mit Gemüsebrühe, Reisessig, Wasabipaste, Sojasauce, Honig und etwas Salz glatt rühren. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote abspülen, trocken tupfen, entstielen und mit Kernen fein hacken. Ingwer und Chili unter das Dressing mischen.



# EDLE ROTWEIN-VINAIGRETTE

(RECHTS OBEN)

## ZUBEREITUNGSZEIT:

10 Minuten

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 ml Rotwein

2 EL brauner Zucker

3 EL Rotweinessig

2 EL Sherryessig

3 EL Wermut (weiß)

150 ml gute Rinderbrühe

50 ml Olivenöl

Salz

grob gem. Pfeffer

## PRO PORTION:

E: 0 g, F: 8 g, Kh: 6 g, kcal: 115

1. Rotwein mit Zucker in einem Topf zum Kochen bringen, auf die Hälfte einkochen und anschließend erkalten lassen.
2. Rotwein mit Rotwein-, Sherryessig, Wermut, Brühe und Olivenöl verrühren, mit Salz und grob gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

### TIPP:

Sie können die Rotwein-Vinaigrette gut verschlossen 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

# BOHNEN-THUNFISCH-DRESSING

(RECHTS UNTEN)

## ZUBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

50 g Fenchelknolle  
¼ Bund Schnittlauch  
2 Stängel Basilikum  
25 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
125 g abgetropfte weiße Bohnen (aus der Dose)  
50 g abgetropfter Thunfisch (natur)  
20 g abgetropfte Kapern  
1 EL grobkörniger Senf  
2 EL Zitronensaft  
250 g Buttermilch  
Salz, gem. weißer Pfeffer

## PRO PORTION:

E: 8 g, F: 1 g, Kh: 9 g, kcal: 80

**1.** Fenchel putzen, abspülen, abtropfen lassen (das Grün beiseitelegen) und in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch und Basilikum abspülen, trocken tupfen, dann mit dem beiseitegelegten Fenchelgrün grob zerschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln.

**2.** Alle Zutaten mit Bohnen, Thunfisch, Kapern, Senf, Zitronensaft und Buttermilch sehr fein pürieren. Dann durch ein feines Sieb gießen und die Rückstände im Sieb fest ausdrücken. Von den Rückständen etwa 35 g wieder unter das Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

# GUACAMOLE-DRESSING

(LINKS UNTEN)

## ZUBEREITUNGSZEIT:

10 Minuten

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

½ grüne Chilischote

1 Bio-Limette (unbehandelt, ungewachst)

30 g Frühlingszwiebeln

2 Stängel Koriander

75 g Avocado-Fruchtfleisch (vorbereitet gewogen)

200 g Kefir, Salz

## PRO PORTION:

E: 2 g, F: 6 g, Kh: 3 g, kcal: 82

- 1.** Chilischote abspülen, trocken tupfen, entstielen und klein schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Limette halbieren, den Saft auspressen und 3 Esslöffel Saft abmessen. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, trocken tupfen und grob zerschneiden.
- 2.** Koriander abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Korianderblättchen grob zerschneiden.
- 3.** Alle vorbereiteten Zutaten mit Avocado-Fruchtfleisch und Kefir fein pürieren und mit Salz abschmecken.



# MELONENKUGELMIX

(OBEN)

## ZUBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Honigmelone

250 g Cantaloupe- oder Charentaismelone

250 g Wassermelone

## PRO PORTION:

E: 1 g, F: 0 g, Kh: 17 g, kcal: 73

**1.** Mit einem Kugelausstecher (nach Belieben 2 unterschiedlich große Ausstecher verwenden) aus jedem Melonenstück Kugeln ausstechen. Die löchrige Schicht abschneiden und weiter ausstechen (Melonenreste anderweitig verwenden).

### TIPP:

Wer mag, aromatisiert die Melonenkugeln mit Rum und gibt Zitrone und Minze dazu.

# EINGELEGTE KÜRBISWÜRFEL

(MITTE)

## ZUBEREITUNGSZEIT:

25 Minuten

## GARZEIT:

etwa 5 Minuten

## FÜR 3 GLÄSER À 300 ML

1 Hokkaido-Kürbis (etwa 800 g)

50 g frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

150 g Zucker, 75 ml Apfelessig

1 TL Senfkörner, 1 TL Salz

## PRO PORTION:

E: 0 g, F: 0 g, Kh: 9 g, kcal: 41

**1.** Den Kürbis vierteln und die Kerne herauslösen. Die Viertel schälen, erst in etwa 1 cm dicke Streifen, dann diese in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Die Chilischote abspülen, trocken tupfen, längs aufschneiden, die Kerne entfernen. Chili in feine Ringe schneiden.

**2.** Die Kürbiswürfel mit allen Zutaten in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend sofort die Kürbiswürfel mit dem Sud randvoll in vorbereitete Gläser füllen, mit Twist-off-Deckeln® verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen. An einem kühlen Ort aufbewahren.