

### **VORSPEISE:**

*Feldsalat mit Kürbiskernen, karamellisierten Walnüssen und gebratenem Kürbis*

#### Zutaten

Für 4 Portionen

250g Feldsalat

Beliebige Anzahl an Kürbiskernen (wie ihr Kürbiskerne selbst rösten könnt, erfahrt ihr im Kürbissuppenrezept)

Beliebige Anzahl an Walnüssen, Zucker, Pflanzenöl

1 kleiner Kürbis (Hokkaido oder Butternut, oder ein halber?)

Für das Dressing: 4 EL Balsamico, 6 EL Olivenöl, 2 TL Senf, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 halbe Zwiebel

#### Zubereitung

Den Feldsalat waschen, putzen und in eine Salatschüssel geben.

Für den gebratenen Kürbis: Die Kerne aus dem Kürbis entfernen und den Kürbis aushöhlen. Das Kürbisfleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl, Salz und Pfeffer anbraten.

Für die karamellisierten Walnüsse: In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, die Walnüsse und entsprechend Zucker hinzugeben, bis dieser karamellisiert.

Für das Dressing: Die halbe Zwiebel klein würfeln, Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer hinzugeben und abschmecken.

Das Dressing an den Salat geben und den Salat anschließend mit gebratenem Kürbis, karamellisierten Walnüssen und Kürbiskernen garnieren.

Guten Appetit!

### **NACHSPEISE:**

*Einfache Bratäpfel (besonders geeignet, wenn ihr bei unseren Apfelsaftwochen viele Äpfel gesammelt habt!)*

#### Zutaten

Für 4 Portionen

4 mittelgroße säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)

150ml Schlagsahne

Zimt und Zucker

#### Zubereitung

Die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die halbierten Äpfel in eine Auflaufform legen und mit Sahne begießen. Anschließend nach Belieben mit Zimt und Zucker bestreuen. Für ca. 20-25 min bei 180°C (Umluft) im Ofen überbacken.

**LASST ES EUCH SCHMECKEN!**