

# Salat mit Kürbis, Chia-Samen, Granatapfel, Ziegenkäse

## Für 2 Portionen:

1 Römersalat	1 Handvoll Feldsalat	1 Fenchel
4 kleine Tomaten	1 EL Chiasamen	200 g Hokaido-Kürbis
30 g Kürbiskerne	2 EL frischer Ziegenkäse	Kerne aus 1/2 Granatapfel
1/2 Tasse Wasser	Salz, Pfeffer	1 TL Kokosöl
Orangen-Honig		

Römersalat, Feldsalat und Fenchel gründlich waschen, abtupfen und bei Bedarf zerkleinern. Kürbis waschen putzen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Kürbisstückchen leicht anbraten. Wasser dazugeben und für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sobald das Wasser verdampft ist, Salz, Pfeffer, Chiasamen und Kürbiskerne dazugeben und für weitere 2 Minuten braten lassen. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Schließlich die Salatmischung in eine Salatschüssel oder auf einen Salatteller geben, die Kürbisstückchen hinzufügen, mit Granatapfelkernen bestreuen, 1 EL Ziegenkäse pro Portion dazugeben und mit Orangen-Honig-Dressing genießen.

NN am 05. Februar 2021