

Blattsalat mit Schoko-Dressing und Chili-Kürbisspalten

Zutaten

- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 1 rote Chilischote(n)
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 200 g Blattsalat
- 20 g Schalotten
- 20 g Zartbitterschokolade
- 100 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Brühe mit Rind
- 3 EL weißer Aceto Balsamico
- 6 EL Schlagsahne
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

- Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Hokkaido-Kürbis vierteln, Kerne entfernen und den Kürbis in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- 2. THOMY Reines Rapsöl mit Chili und MAGGI Würzmischung 1 verrühren. Kürbisspalten damit von beiden Seiten bepinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 15-20 Min. backen.
- 3. Blattsalat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zerpflücken und trocken schleudern. Für das Dressing Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zartbitterschokolade hacken. 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Maggi Rinder Brühe darin auflösen. Von der Kochstelle ziehen und die Schokolade darin auflösen.
- 4. Aceto Balsamico, Sahne und Walnussöl unterrühren. Schalotte zugeben. Blattsalate mit dem Dressing mischen und zusammen mit den Kürbisspalten anrichten. Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

(L) 30 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 13 g

Energie 269 kcal

Fett 22 g Protein 4 g