

# Hier und heute



## **Gebratene Romana-Salatherzen mit Ofenkürbis**

Salat schmeckt auch warm köstlich. Das beweist Alexander Wulf mit diesem schnellen Feierabend-Rezept mit Romana-Salatherzen, Ofenkürbis und Nuss-Crunch.

### **Das Rezept**

von Alexander Wulf für vier Personen

## **Gebratene Romana-Salatherzen mit Ofenkürbis, Orangen-Walnussdressing und Nuss-Crunch**

### **Zutaten**

- 4 Romana-Salatherzen
- 20 g Butter
- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- 1 TL Curry
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 2 Orangen
- 50 ml Walnussöl
- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Weißer Balsamico
- 1 EL Honig
- 100 g Walnüsse trocken in der Pfanne geröstet
- Salz und Pfeffer
- 200 g Feta

### **Zubereitung**

Den Hokkaido halbieren, die Kerne entfernen, Kürbis in Spalten schneiden.

Die Kürbisspalten mit Sonnenblumenöl und Currypulver einreiben und im Ofen bei 180°C garen, bis sie leicht braun sind (ca. 20 Min).

Währenddessen in einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Salatherzen halbieren und mit der Schnittseite nach unten anbraten. Wenn diese dunkel gebräunt ist, die Salatherzen wenden und nochmals eine Minute lang braten.

Die Orangen filetieren und kleinschneiden. Aus Essig, den Ölen und Honig ein Dressing anrühren und die Orangenfiletstücke vorsichtig untermischen.

Nun auf einem Teller den Ofenkürbis und die Salatherzen schön nebeneinander anrichten. Das Dressing darüber verteilen. Den Feta zerbröseln und über den Salat streuen. Mit den gerösteten Walnüssen garnieren.