

# Lauwarmer Kürbissalat mit Orangenschaum

von Karina Fruman



Rezept für ca. 10 Portionen

## Knäckebrot

300 g	Wasser
45 g	Leinsamen
60 g	Sonnenblumenkernen
30 g	Mohn
60 g	Kürbiskernen
90 g	Hirse-, oder Haferflocken
60 g	Reis-, oder Weissmehl

- Alle Zutaten bis auf das Mehl in einer Schüssel vermengen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Das Mehl begeben und den Teig gut verrühren, grosszügig salzen.
- Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Teig auf einem Backpapier ausstreichen und bei 200°C, 10 Minuten backen.
- Teig vom Backpapier lösen und drehen und weitere 10 Minuten bei 160°C backen.
- Das Knäckebrot sollte eine goldige, braune Farbe haben, wenn es aus dem Ofen kommt.

## Orangenschaum

700 g	beleaf Spread
240 g	Orangensaft
50 g	beleaf Butter Alternative
180 g	beleaf Crème Fraîche Alternative

- Spread, Butter Alternative und Orangensaft bei mittlerer Stufe erwärmen.
- Die Zutaten verrühren bis eine glänzende, cremige Masse entsteht.
- Die Masse mit Zucker und Salz abschmecken und in den Kisag-Bläser füllen.
- Mit zwei Patronen versehen und im Wasserbad bis zur Benützung warmstellen.

## Lauwarmer Kürbissalat

600 g	Kürbis
40 g	weisser Balsamico
60 g	Olivenöl
70 g	Orangensaft

- Kürbis schälen und in dünne feine Streifen schneiden (kann auch mit dem Sparschäler gehobelt werden).
- Für das Dressing Orangensaft, Öl und Essig kurz mixen oder von Hand aufschlagen.
- Den Kürbis für ca. 10 Sekunden im kochenden Wasser blanchieren und noch warm mit dem Dressing vermischen.

## Ableitung

Im Frühling Spargel, im Sommer frischer Randen und im Winter Karotten verwenden.  
Als Fleischkomponente eignet sich ein kurz angebratenes Flank Steak, dünn aufgeschnitten.