

# Apfel- Kürbis-Salat:

Von Sibylle Hansen, [www.einfachkochenundbacken.de](http://www.einfachkochenundbacken.de), [beraterin-hansen@web.de](mailto:beraterin-hansen@web.de)

## Zutaten:

- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 10g Stück Ingwer
- 400g Kürbis in Stücken
- 400g Äpfel mit Schale, in Stücken (leicht säuerlich, z.B. Elster, Breaburn, Holsteiner Cox)
- 35g Sonnen- oder Rapsöl
- 40g Zitronensaft
- 15g Senf
- $\frac{3}{4}$  Salz
- $\frac{1}{4}$  Pfeffer
- 100g Rosinen oder Cranberries
- 100g Walnüsse oder Nüsse nach Geschmack

## Zubereitung:

Petersilie ohne Stängel in den Mixtopf geben und **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern. Das Stück Ingwer über die feine Microplane Reibe zur Petersilie reiben.

Den Kürbis in Stücken in den Mixtopf geben und **4 Sek./ Stufe 5** zerkleinern.

Äpfel, Öl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen und **5 Sek./ Stufe 4** zerkleinern. Anschließend alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Rosinen und Nüsse zugeben, dann erst **3 Sek./ Stufe 5** und danach **5 Sek/ Linkslauf/ Stufe 2** vermengen.

Den Salat noch ca. 30 Min ziehen lassen und dann servieren.



## **Sibylle Hansen**

selbständige Beraterin für Pampered Chef und Thermomix Repräsentantin im Raum Paderborn

Eichenweg 55

33178 Borcheln

Mobil: 0175 2454 082

Mail: [beraterin-hansen@web.de](mailto:beraterin-hansen@web.de)

[www.einfachkochenundbacken.de](http://www.einfachkochenundbacken.de)

