



Das große Festtagsmenü 2023

Gerald Wüchners Empfehlung für Weihnachten oder Silvester

(Zutaten jeweils für 4 Portionen)

Zum Auftakt

Marinierter Kürbis und Apfel mit gebratenen Salatherzen, Feta und gerösteten Kernen

Zutaten

½ Hokkaido-Kürbis
2 Äpfel
2 Salatherzen
1 EL Chiasamen
100 g Fetakäse
50 g gemischte Kerne (Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Den Kürbis mit der Schale in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, die Äpfel in Spalten schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Kürbis und Äpfel von beiden Seiten kurz anbraten und bunt gemischt auf einem Teller anrichten. Das Gemüse würzen, mit Balsamessig, Kürbiskernöl und Olivenöl marinieren. Die gemischten Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Salatherzen mit dem Strunk in Viertel schneiden, die Schnittflächen mit Olivenöl bepinseln, mit Chiasamen bestreuen und auf den Schnittflächen leicht anbraten. Den Salat auf dem Kürbisgemüse anrichten und mit den gemischten Kernen bestreuen. Zum Schluss den Fetakäse über das Gericht bröseln.

Wüchners Tipp

- Sie können den Fetakäse auch durch Camembert ersetzen.
- Servieren Sie dazu Vollkornstangen.

