



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Rohkostsalat vom Kürbis - I like it raw

**Zubereitungszeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 6

**Kalorien p.P.:** 200 kcal

## Zutaten

1 kg Butternusskürbis – geschält, entkernt und vom Strunk befreit

Stück(e) frische Zitronen

Teelöffel Salz

Teelöffel Zucker (Hinweis: Wer keinen Zucker verwenden möchte, kann auch mit Honig süßen.)

Esslöffel mildes Olivenöl oder ein anderes hochwertiges Öl, welches nicht färbt

---

## Zubereitung

1. Den Butternusskürbis in längliche Späne hobeln oder in Stifte schneiden und in eine feste Schüssel geben.

2. Mit dem Salz, Zucker, Zitronensaft, Zimt, Cayenne und Ingwer würzen.

3. Das Ganze von Hand vermischen.

*Hinweis:* Anders als beim Karottensalat muss der Kürbis aufgrund seiner lockeren Struktur nicht allzu kräftig durchgeknetet werden.

4. Dabei immer wieder probieren und nach Geschmack nachwürzen.

5. Zum Schluss das neutrale Öl begeben und alles nochmals gut durchmischen.

*Hinweis:* Wer mit Kürbiskernöl arbeiten möchte, sollte nur wenig ganz am Schluss auf den fertigen Salat träufeln. Kürbiskernöl kann das Fruchtfleisch verfärben.

6. Sauber gearbeitet und gut in einem sauberen Gefäß, möglichst luftfrei verdichtet (nach unten gedrückt) und abgepackt, hält sich der Salat für 3-4 Tage im Kühlschrank.

## Wie kannst Du den Salat variieren?

1. Sehr gut passen **geröstete Nüsse** (z. B. Cashewnüsse, Mandelsplitter, etc.) oder Kürbiskerne dazu. Es können auch andere Kürbissorten dafür verwendet werden – aber immer kontrollieren, ob sie für den Rohverzehr geeignet sind!