

Winter



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:  
[www.muster.com](http://www.muster.com)



Rezept von Andreas und Astrid Krainer  
aus dem „Hotel Krainer“ in Langenwang

Zutaten für 4 Personen  
(als Vorspeise)

**Salat:**

- ½-1 Butternusskürbis, je nach Größe
- 2-3 große Karotten
- 4 Handvoll Vogersalat
- 1 EL geriebener Kren
- 100 g geröstete Kürbiskerne
- Öl, zum Braten
- Kernöl

**Dressing:**

- 125 ml steirischer Apfelessig
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 375 ml Wasser

## Gebratener Butternusskürbis auf Karotten-Kren-Vogersalat

**Zubereitung**

Butternusskürbis vierteln, entkernen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pfanne erhitzen, Kürbisscheiben salzen, in Öl von beiden Seiten anbraten und bei niedriger Hitze weich dünsten.

Karotten schälen und raspeln, mit Kren mischen und mit etwas Salatmarinade abmachen und abschmecken. Vogersalat mit der restlichen Marinade und 2 EL Kernöl marinieren.

Karottensalat auf Teller verteilen, gebratene Kürbisscheiben daraufsetzen. Vogersalat dazuanrichten, Kürbiskerne über den Salat streuen und mit Kernöl beträufeln.

**Tipp**

*Etwas frischen Kren auf  
den Salat reiben, das gibt ihm einen  
steirisch-frischen Kick!*



**CO<sub>2</sub>-Fußabdruck**

**290 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion**

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.

**339 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion**

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Zutaten und herkömmlichen Geräten.