



Knusprige Gemüsesticks

mit Wintersalat



Zutaten für 2 Personen:

Gemüsesticks

- 1 kleiner Butternut-Kürbis
- 1/2 Sellerie mit Grün
- 5 EL Kürbiskernmus mit Salz (Monki)
- 1/2 Zitrone
- 3 EL Wasser
- 1 Packung Cornflakes (z.B. Dinkel)

Den Kürbis und den Sellerie waschen und schälen. Das Grün des Selleries beiseitelegen. Den Kürbis entkernen und das Gemüse in Sticks schneiden.

Kürbiskernmus mit dem Saft einer halben Zitrone und dem Wasser anrühren.

Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel oder ein sauberes Handtuch geben und leicht zerkleinern, dann in eine flache Schale geben.

Die Gemüsesticks erst in dem Kürbiskernmus wenden, dann mit den Cornflakes panieren und auf ein Backblech legen. Wenn alle Gemüsesticks paniert sind, im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 25 – 30 Minuten knusprig backen.

Salat

- 150 g Postelein
- 1/2 Zitrone
- 3 EL Kürbiskernmus
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Agavendicksaft
- 20 ml Wasser
- Grün vom Sellerie
- Kürbiskerne zum Garnieren

Aus Kürbiskernmus, Wasser, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili das Dressing anrühren. Den Salat waschen, trocknen, mit dem Selleriegrün vermengen, mit dem Dressing anmachen und mit den fertigen Gemüsesticks servieren. Einige Kürbiskerne über den Salat streuen und genießen.