

Setzer

www.landmetzgerei.de

Chefsalat

Zutaten ergeben ca. 3 Kg:

1Kg Selleriesalat (aus dem Glas)
210g Apfelstreifen
600g Ananaswürfel
300g Lauchringe
300g Maiskörner
250g Kochschinkenabschnitte
360g Mayonnaise
300g rote Bohnen
Salz, Pfeffer, Glutamat

Zubereitung:

Sellerie im Sieb abtropfen lassen,
alle Zutaten vorsichtig vermengen.
Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und
Glutamat würzen.
Mayonnaise unter die übrigen Zutaten
rühren.



www.landmetzgerei.de

Erdbeer-Rucolasalat mit Frischkäsenocken

Zutaten für vier Personen:

50 g gemischte, gehackte Nüsse (z. B. Macadamianüsse, Haselnüsse, Cashewkerne)
2 EL Zucker
80 ml Maracujasaft
4 EL Olivenöl
2 bis 3 EL heller Balsamicoessig
je 1 TL Honig und mittelscharfer Senf
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
500 g Erdbeeren
100 g Rucola
50 g Räucherlachs
200 g Frischkäse (0,2 % Fett)

Zubereitung:

Nüsse in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Zucker darüber streuen, schmelzen und leicht bräunen. Zum Abkühlen das Nusskaramell auf Backpapier geben. Für das Dressing Maracujasaft, Öl, Essig, Honig und Senf verrühren und salzen und pfeffern.

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
Rucola waschen, putzen und in grobe Stücke zupfen.

Lachs in feine Streifen schneiden Frischkäse glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und halbieren. Die eine Hälfte mit Lachs und die übrige Hälfte mit Nüssen mischen.

Rucola und Erdbeeren auf Tellern anrichten und mit dem Dressing träufeln.

Frischkäse in Nocken auf den Salat setzen und servieren.



www.landmetzgerei.de

Feldsalat mit Champignons & Frischkäse

Zutaten für vier Personen:

120 g Feldsalat
200 g Doppelrahm-Frischkäse
2 TL abgeriebene Zitronenschale
Zitronenpfeffer
3 Lauchzwiebeln
1 TL Senf
3 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer
Zucker
6 EL Rapsöl
250 g Champignons

Zubereitung:

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Frischkäse mit Zitronenschale und -pfeffer würzen. Die Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und mit Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Rapsöl kräftig darunter schlagen.

Die Champignons putzen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit Feldsalat und Dressing mischen und auf vier Teller verteilen.

Mit zwei Esslöffeln Nocken vom Frischkäse abstechen setzen.

Anschließend mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Dazu serviert man Baguette.



www.landmetzgerei.de

Hähnchen-Bulgursalat mit Kichererbsen und Roter Bete

Zutaten für vier Personen:

4 Hähnchenkeulen
2 Bio-Zitronen
5 Zweige Thymian
3 Knoblauchzehen
1 TL schwarzen Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
40 ml Sonnenblumenöl
4 Rote Bete, vorgegart
1 Dose Kichererbsen
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
300 ml Geflügelfond
1 Limette
1 EL Honig
Salz
1 Schalotte
125 g Bulgur

Zubereitung:

Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Zitronenschale fein abreiben, Thymianblätter von den Stielen zupfen und den Knoblauch würfeln. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Den Backofen auf 175° C vorheizen.

Das Fleisch zusammen mit dem Paprikapulver, Sonnenblumenöl, Zitronenabrieb, Thymian, Knoblauch und schwarzem Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben und gut durchschütteln. Die Hähnchenkeulen herausnehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Backofen 30 Minuten garen. Kurz auskühlen lassen und das Fleisch vom Knochen zupfen.

Rote Bete in Würfel schneiden, Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Chilischote und Knoblauch fein hacken und in 1 EL Olivenöl bei milder Hitze ein bis zwei Minuten dünsten. Mit 100 ml Geflügelfond ablöschen und vom Herd nehmen. Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. 2 TL Limettenschale, 3 EL Limettensaft, Honig und Salz unter den Fond rühren, 3 EL Olivenöl unterschlagen. Das Hähnchenfleisch zusammen mit Roter Bete und den Kichererbsen untermengen.

Schalotte fein würfeln und in 1 EL

heißem Olivenöl glasig braten. Bulgur zugeben und kurz mitbraten. 200 ml Geflügelfond zugießen, zugedeckt aufkochen und bei kleinster Hitze 15 Minuten garen.

Den Bulgur auf Tellern anrichten und mit dem Rote-Bete-Hähnchensalat toppen.



www.landmetzgerei.de

Heringsalat

Zutaten für vier Personen:

4 Salzheringsfilets (250 g) oder
Matjesfilets
1 Zwiebel
1 Apfel
2 Stangen Bleichsellerie
2 Salzgurken
1 hartgekochtes Ei
200 g saure Sahne
2 EL Zitronensaft Salz
Pfeffer
einige Salatblätter
1 EL grüne Kapern
roter Pfeffer
etwas Kresse
4 Scheiben Dr. Karg's Knäckebrot
Classic 3-Saat

Zubereitung:

Die Salzheringe einige Zeit in Buttermilch einlegen, damit sie besonders zart werden (Matjesfilets direkt weiterverarbeiten). Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Apfel und Bleichsellerie waschen. Den Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien, in schmale Spalten schneiden und diese nochmals quer halbieren. Bleichsellerie, Salzgurken und das gekochte Ei in Scheiben schneiden. Für das Dressing die saure Sahne mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit Heringsstücken, Zwiebelringen, Apfelspalten, Bleichsellerie und Gurkenstücken gut vermengen und den Salat auf den Salatblättern anrichten. Mit den Eierscheiben garnieren und mit Kapern, rotem Pfeffer und Kresse bestreut servieren. Dazu eine Scheibe Knäckebrot reichen.

Kartoffelsalat mit Speck, Salat und Tomate

Zutaten für vier Personen:

800 g festkochende Kartoffeln
Salz
100 g Speck in Scheiben
200 g Kirschtomaten
1 Salatherz
2 Frühlingszwiebeln
4 Essiggurken mit Essiggurkenwasser
100 g saure Sahne
2 - 3 EL Joghurt
2 EL Mayonnaise
2 EL Weißweinessig
1 EL Schnittlauchröllchen
Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln und in Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen.

Den Speck klein schneiden und in einer heißen, beschichteten Pfanne knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen und halbieren. Den Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Essiggurken fein hacken. Für das Dressing 2 - 3 EL Essiggurkenwasser mit der sauren Sahne, dem Joghurt, der Mayonnaise, dem Essig und dem Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln gut abtropfen lassen.

Mit allen übrigen vorbereiteten Salatzutaten unter das Dressing mengen und lauwarm abkühlen lassen.

Zum Schluss noch einmal abschmecken und servieren.



www.landmetzgerei.de

Kartoffelsalat mit Zuckerschoten und Rucola

Zutaten für vier Personen:

1 Handvoll Rucola
800 g kleine festkochende Kartoffeln
4 Frühlingszwiebeln
Salz
4 EL weißer Balsamico
1 TL scharfer Senf
4 EL Pflanzenöl
80 ml Gemüsebrühe
200 g Zuckerschoten
Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Anschließend auskühlen lassen, längs halbieren und in 1 EL heißem Öl in einer beschichteten Pfanne etwa 5 Min. goldbraun braten. Die Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren.

Anschließend abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren. Den Rucola und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den Rucola trocken schleudern und die Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden.

Für das Dressing den Essig in einer Schüssel mit dem Senf, der Brühe und dem restlichen Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle vorbereiteten Salatzutaten unter das Dressing mengen, lauwarm abkühlen lassen, abschmecken und servieren.

Variante:

Zu den Zuckerschoten passen sehr gut angeröstete Pinien-Kerne, die man ohne Öl kurz in der Pfanne goldbraun röstet. Dann ebenfalls lauwarm über den fertigen Salat verteilen.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Käsesalat

Zutaten für vier Personen:

250 g Staudensellerie
2 Äpfel
200 g milder Schnittkäse
1 Möhre
40 g Walnüsse
100 g Feta
200 g saure Sahne
3 EL Walnussöl
Salz
Pfeffer
2 EL Zitronensaft
4 Scheiben Dr. Karg's Knäckebrot
Classic 3-Saat

Zubereitung:

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke, die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden, die Möhre schälen, waschen und in Stifte, den Käse in Streifen schneiden, die Walnüsse grob hacken. Sellerie mit Grün, Äpfel, Möhren und Käse auf Tellern anrichten und mit gehackten Walnüssen bestreuen.
Den Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit saurer Sahne und Walnussöl etwas Milch cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und über den Salat geben.
Dazu eine Scheibe Knäckebrot.



www.landmetzgerei.de

Knackiger Sommersalat mit warmen Champignons

Zutaten für 2 Personen:

1 bunte Salatmischung z. B.
bestehend aus Rucola, Babyspinat
und anderen Sorten
1 Paprikaschote, gelb
100 g Cocktailtomaten
200 g Champignons, braun
1 Zwiebel, rot
1 kleine Dose Gemüsemais
2 hart gekochte Eier
250 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe (instant)
Kräuterdressing (Fertigprodukt)

Zubereitung:

Die Paprikaschote waschen, entkernen
und in schmale Streifen schneiden.
Cocktailtomaten waschen und je nach
Größe halbieren oder vierteln.
Champignons putzen und in Scheiben
schneiden, Zwiebel fein würfeln.
Mais abtropfen lassen. Die Eier vierteln.

250 ml Wasser aufkochen und 1 TL
Gemüsebrühe einstreuen, beiseite
stellen.

Etwas Öl in einer Pfanne stark erhitzen
und die Champignons kurz scharf
anbraten, dann die Zwiebeln zugeben
und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer
würzen. Das Ganze mit der Gemüse-
brühe ablöschen und auf kleiner
Flamme solange köcheln, bis die
Gemüsebrühe vollständig reduziert ist.

Die Salatmischung mit den Eiern,
Paprikastreifen, Mais und
Cocktailtomaten vermengen, darauf die
warmen Champignons anrichten und
mit dem Kräuterdressing beträufeln.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Lauchsalat

Zutaten für ca. 3 Kg:

3 Stangen Lauch
2 große Äpfel
7 gekochte Eier
250g Ananaswürfel
500g Mayonnaise
300g saure Sahne
Salz, Pfeffer, Kräutersalz

Zubereitung:

- Lauch in feine Ringe schneiden
- Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden
- Alle Zutaten vermengen (bis auf die Eier)
- Mayonnaise, saure Sahne und Gewürze nach Geschmack mischen
- angemachte Mayonnaise vorsichtig unter den Salat mischen
- zum Schluss die Eier zwei mal durch den Streifenschneider drücken und sehr vorsichtig unterheben

Setzer

www.landmetzgerei.de

Porree-Wurst-Salat mit Ananasstückchen

Zutaten:

2 Stangen Porree
200 g Krakauer am Stück
1 kleine Dose Ananasscheiben
1 Zwiebel
1 Eigelb
125 ml Öl
1 - 2 TL mittelscharfer Senf
75 g Magermilchjoghurt
1 TL Zucker
1/2 TL Salz
1 / 2 TL Curry
weißer Pfeffer
2 EL Ananassaft

Zubereitung:

Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Wurst aus der Haut lösen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

Ananas abgießen und Saft auffangen. Ananasscheiben in Stücke und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Das Eigelb, Öl, Senf und Joghurt in ein hohes Gefäß geben und mit dem Zauberstab (Pürierstab) eine Mayonnaise herstellen.

Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Curry und Ananassaft abschmecken.

Porree, Wurst und Ananasstücke in eine Schüssel geben und die Mayonnaise darüber verteilen.

Tipp:

Dazu schmecken Butterbrotsscheiben und ein kühles Bier.



www.landmetzgerei.de

Reissalat mit Erbsen und Thunfisch

Zutaten für vier Personen:

400 g Vitanu-Reis (Reformhaus)
250 g Erbsen (frisch oder TK)
250 g Kirschtomaten
2 Dosen Thunfischstücke in Wasser
(à 185 g)
100 g Basilikum-Pesto
Salz
Pfeffer
1 Handvoll Lollo rosso
1 Handvoll Friséesalat

Zubereitung:

Die Erbsen in etwas Wasser 10 Minuten kochen, anschließend abtropfen und abkühlen lassen. Die Kirschtomaten abbrausen und halbieren.

Inzwischen den Reis zubereiten: Erst den Reis mit warmem Wasser mehrmals gut abspülen und abtropfen lassen.

Den Thunfisch abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke rupfen. Das Pesto mit den Thunfischstücken und den Kirschtomaten unter den Vitanu-Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lollo rosso und Friséesalat kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zerrupfen und mit dem Salat anrichten.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Rindfleischsalat

Zutaten für vier Personen:

2 kg Rindfleisch (in Steak)
500g Paprikastreifen
250 g Mais
250 g Kidneybohnen
50 g Zwiebelstreifen
50 g Peperonistücke

Marinade:

500 g Ketchup
10 g Superba
10 g Salz
5 g Pfeffer
100 g Essig
200 g Wasser

Zubereitung:



www.landmetzgerei.de

Roastbeef-Salat mit asiatischem Dressing und Erdnusssauce

Zutaten für vier Personen:

500 g Rinderfilet, entseht
(beispielsweise aus Irland)
1 EL Sonnenblumenöl
1 kleine Gurke, geschält, halbiert,
entkernt und in 1 cm dicke Scheiben
geschnitten
4 rote Schalotten, dünn geschnitten
100 g Kirschtomaten, halbiert
1 milde rote Chili, entkernt, fein
geschnitten
1 handvoll frische Minzblätter
1 Handvoll frische Korianderblätter
4 Frühlingszwiebeln, in dünnen Scheiben
geschnitten
100 g gemischte grüne Salatblätter
2 TL feiner Zucker
Saft von 1 Limette
1 TL frisch geriebene Ingwerwurzel
1 rote Chili, entkernt, sehr fein
gehackt
1 EL Sesamöl aus geröst. Samen
100 g geröstete Erdnüsse
(ungesalzen)
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Sojasauce
1 TL süße Chilisauce
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Bei Zubereitung in der Pfanne eine Griddle-Pfanne auf hoher Flamme erhitzen. Bei Zubereitung auf dem Grill das Rinderfilet über mittelheiße Kohlen legen. 10-12 Minuten braten bzw. grillen, bis es außen schön gebräunt und innen noch leicht blutig ist. Salzen und für 2 Stunden beiseite stellen. Gurke, Schalotten, Kirschtomaten, Chili, Kräuter und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben und vermengen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ruhen lassen.

Für das Dressing einen Behälter mit Schraubverschluss nehmen und darin den Zucker im Limettensaft auflösen. Ingwer, Chili und Sesamöl hinzugeben, Behälter verschließen und gut schütteln, bis alles vermischt ist. Dressing beiseite stellen.

Für die Erdnusssauce die Erdnüsse zusammen mit 3 EL Wasser, dem Sonnenblumenöl, der Soja- und der Chilisauce in einen Mixer geben. Alles mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. Etwas vom Fleischsaft unter die Erdnusssauce mischen. Die Gurkenmischung und die Salatblätter mit dem asiatischen Dressing vermengen. Den Salat auf Tellern verteilen und die Fleischstreifen darüber geben. Abschließend die Erdnusssauce darüber träufeln und servieren.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Rotkrautsalat

Zutaten für vier Personen:

1 kleiner Kopf Rotkohl
1 TL Salz
1 EL Zucker
2 bis 3 EL Weinessig
1 Msp. gemahlener Kümmel
1 Prise Muskat
1 Prise Zimt
1 Apfel
50 g Walnüsse

Zubereitung:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl ganz fein schneiden, mit Salz bestreuen und mit den Händen kräftig durchkneten. Zucker, Weinessig und die Gewürze zugeben und pikant abschmecken. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in ganz dünne Stifte schneiden. Die Nüsse grob hacken. Mit den Nüssen unter den Rotkrautsalat heben.



www.landmetzgerei.de

Sommersalat

Zutaten für vier Personen:

1 gelbe Paprikaschote
2 Tomaten
1 kleine Zucchini
2 kleine Fenchelknollen
100 g Novita-Salat 50 g
Rucola
2 kleine rote Chicoréestauden
250 g Mozzarella 2 Ei
Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Ei Weißwein-Essig Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Gemüse und Salat putzen und waschen. Paprika in Streifen schneiden, Tomaten vierteln, Zucchini und Fenchel in Scheiben schneiden. Novita- und Rucolasalat in mundgerechte Stücke zerteilen.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Zutaten in eine Schüssel geben.

Chicoree halbieren, vom Strunk befreien und den Rand der Salatschüssel damit garnieren.

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Aus Essig und Olivenöl ein Dressing bereiten, mit Salz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und Knoblauchstücken abschmecken und über den Salat träufeln.



www.landmetzgerei.de

Spargelsalat mit Kräutervinaigrette

Zutaten für vier Personen:

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
2 Eier
1 TL Butter
1 TL Zucker
1 TL Salz
Petersilie
Schnittlauch
Dill
6 EL Sonnenblumenöl
2 EL weißer Weinessig

außerdem:

1 Flasche Weißer Burgunder

Zubereitung:

Die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Inzwischen die Eier hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen, schälen und fein hacken. In einem Topf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen. Den weißen Spargel zugeben und drei Minuten kochen, dann den grünen Spargel zugeben und drei Minuten mit kochen. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein wiegen. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und in 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne einige Minuten leicht anbraten. Aus 4 EL Öl, Weinessig, Salz, Pfeffer und den Kräutern eine Vinaigrette zubereiten. Den Spargel auf vier Tellern anrichten, mit gehacktem Ei bestreuen und mit Vinaigrette beträufeln. Dazu schmeckt ein Glas Weißer Burgunder.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Weizenkeimlinge mit Feldsalat

Zutaten für vier Personen:

200 g Feldsalat
100 g gekeimte Weizenkörner
200 g Schafssoße:
1/16 l Öl
1/16 l Zitronensaft
1 TL Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat und Weizenkeimlinge mischen, auf Teller portionieren, Schafskäse in Würfel darauf verteilen. Soße rühren und darüberträufeln.

Wellness-Salat

Zutaten für vier Portionen :

200 g Grillkäse „Natur“
250 g junge Möhren
300 g Kohlrabi
150 g Stangensellerie
80 ml Brühe
Salz,
Pfeffer
30 ml Rapsöl
2 1/2 TL Zitronensaft
2 1/2 TL Senf
150 g Sommersalate: zum Beispiel
Rucola,
Sauerampfer
Giersch
Senfkohl
1/2 Bund gemischte Kräuter Schnittlauch
Liebstöckel
Estragon
Dill
80 g Joghurt
außerdem:
1,5 cm Ingwerwurzel

Zubereitung:

Grillkäse in 5 mm dicke Streifen schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen. Möhren in kleine Stücke und Kohlrabi in Spalten teilen. Sellerie putzen, zarte Blättchen abzu und beiseite stellen. Die Stängel längs halbieren und in fingerlange Stücke schneiden. Gemüse mit Brühe fünf Minuten bissfest dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse aus dem Fond nehmen und abkühlen lassen. Gemüsefond auf die Hälfte einkochen, ebenfalls abkühlen lassen und mit dem restlichen Öl, Zitronensaft und Senf verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2. Salat waschen, in mundgerechte Stücke teilen und trocken schleudern. Gemischte Kräuter ebenfalls waschen, zupfen, hacken. Ingwer schälen und fein reiben, mit Kräutern und Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Grillkäse von beiden Seiten je zwei Minuten grillen oder in einer beschichteten Pfanne braten. Gemüse und Kräuter mit der Zitronensauce anmachen. Mit Grillkäse-Streifen anrichten und mit Kräuter-Joghurt beträufeln.

Winzersalat mit gebrantem Kürbis

Zutaten für vier Personen:

100g Frieseesalat
50g Radicchio
200g rote und weiße Trauben
1 kleine Birne
100g Blauschimmelkäse
300g Hokkaidokürbis
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
Weißer Pfeffer

Außerdem:

2 EL Weißweinessig
4 EL Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Die Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Trauben halbieren und entkernen. Die Birne von Stielansatz und kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Den Käse würfeln. Den Kürbis in fingerdicke Spalten schneiden und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in 2 EL heißem Sonnenblumenöl rundum zwei bis drei Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Aus Weißweinessig, Salz und Pfeffer und Kürbiskernöl ein Dressing zubereiten; Die Salate darin kurz marinieren. Die Salate mit den Weintrauben, den Birnenstücken, dem Käse und dem Kürbisfleisch auf Tellern anrichten, mit etwas Dressing beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.