



Gebackener Hokkaidokürbis

mit fruchtigem Linsen-Fenchel-Salat



30-40min



2 Personen

Wir lieben den vielseitigen Hokkaidokürbis, der nicht geschält werden muss und beim Backen seinen köstlich-nussigen Geschmack entfaltet. Er ergänzt ganz wunderbar den fein-fruchtigen Linsensalat mit knackigem Fenchel, süßer Orange und zartem Feldsalat. Ein deftig-elegantes wie beglückend sättigendes Mahl!

- 25g Sonnenblumenkerne
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Dose Bio-Linsen
- 100g Feldsalat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

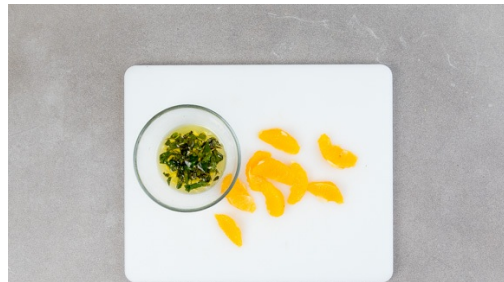
Kochtipp
Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 573kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 64.6g, Eiweiß 18.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Kerne** können schnell zu dunkel werden. **1EL Sojasauce** und den **Ahornsirup** unterrühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die **Kerne** teelöffelweise auf einen Teller geben und erkalten lassen.

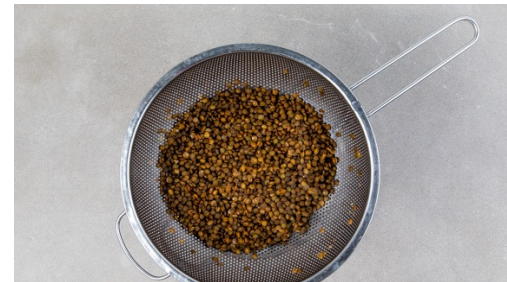


Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** filetieren: Dafür mit einem scharfen Messer die **restliche Schale mit der weißen Haut** wegschneiden und die einzelnen **Filets** zwischen den Fruchtwänden heraus schneiden, dabei den **Saft** auffangen. Den **Saft** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, dem **Knoblauch**, der **½ der Petersilie** und der **Orangenschale nach Geschmack** verrühren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Thymianblättchen** von den Zweigen streifen. Den **Kürbis** mit dem **Thymian**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-25Min. goldbraun backen.



Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in einen kleinen Topf geben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze leicht erwärmen. Evtl. 1EL Wasser hinzufügen, falls die **Linsen** zu trocken werden.



Den **Fenchel samt Grün** schräg in möglichst feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



Den **Fenchel** mit den **Linsen**, dem **Feldsalat** und dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kürbis** auf dem **Linsen-Fenchel-Salat** anrichten und mit den **Sonnenblumenkernen**, den **Orangenfilets** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.

Konto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32b0d4c179ff868011656ab6c9e92913_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0af066940f31e2a4f15c10824101a8fe_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**