



Chorizo und Feta mit gebackenem Kürbis

als Wintersalat mit Rucola und Zitrone



20-30min



2 Personen

Deftige Chorizo und cremiger Fetakäse peppen den farnefrohen Salat mit gebackenem Hokkaidokürbis, lila Karotte und Rucola gehörig auf. Wer hier noch denkt, das macht nicht satt, sollte sich unbedingt eines Besseren belehren lassen - der nahrhafte Wintersalat schmeckt nämlich fabelhaft gut!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 2 lila Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Chorizo ⁷
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 100g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 46.4g, Eiweiß 22.9g



1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



3. Ofengemüse rösten

Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 15Min. im Ofen rösten. Den **Knoblauch** für die letzten 5Min. untermengen und mitbacken.



4. Salat vorbereiten

Den **Rucola** ggf. verlesen und harte Stängel entfernen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Chorizo braten

Die **Chorizo** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die **Chorizo** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Ofengemüse verfeinern

Das **Ofengemüse** mit der **Zitronenschale**, dem **Ahornsirup** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit dem **Rucola** vermengen. Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln. Den **Salat** mit der **Chorizo** und dem **Feta** belegen, nach Geschmack mit **Zitronensaft** und etwas **Olivenöl** beträufeln und servieren.