



Chorizo mit gebackenem Kürbis

als Wintersalat mit Rucola und Feta



ca. 30min



3-4 Personen

Deftige Chorizo und cremiger Fetakäse pepen den farbenfrohen 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!

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 3 lila Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Chorizo, gewürfelt ¹
- 1 Pck. Ahornsirup
- 200g Feta ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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

Energie 642kcal, Fett 45.3g,
Kohlenhydrate 32.4g, Eiweiß 23.9g



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



Die **Chorizo** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die **Chorizo** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



A top-down view of a baking sheet filled with roasted orange squash wedges and purple onions. The vegetables are arranged in a single layer, showing a golden-brown, slightly charred crust. The purple onions are cut into wedges, and the orange squash is cut into large, curved pieces. The baking sheet is placed on a light-colored surface.

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** beträufeln und servieren.