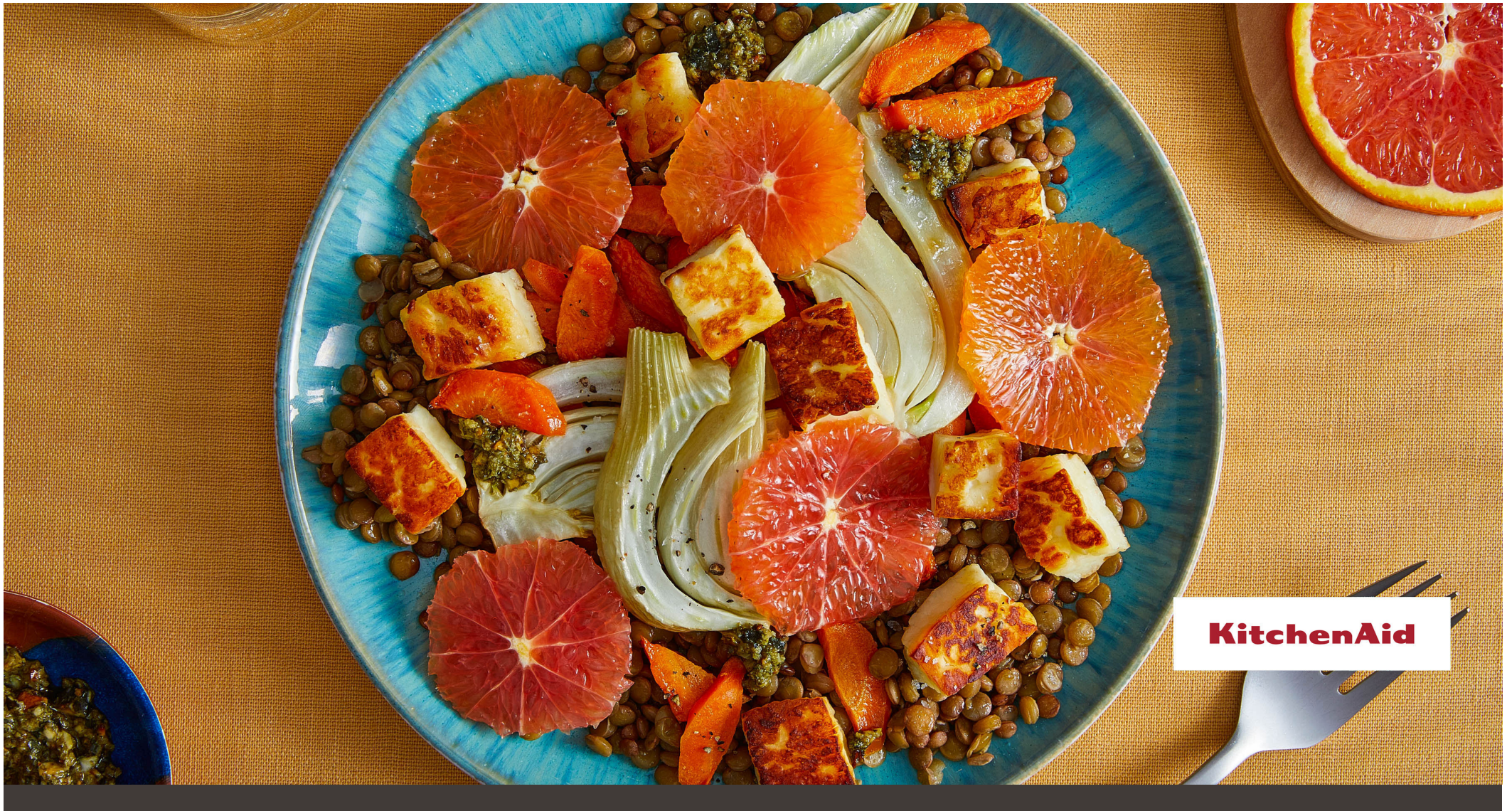




KitchenAid

Special: Halloumicroûtons & Blutorange

an Linsensalat, Ofengemüse & Kürbiskernpesto



ca. 45min



3-4 Personen

Was strahlt uns denn da so hübsch entgegen? Ein aromatischer Salat mit vielen frischen Zutaten, die köstlich schmecken und uns extra gute Laune geben. Muntere Zitrus-Linsen, gerösteter Fenchel und knackige Karotten finden sich mit frischer Blutorange zu einem äußerst schmackhaften und vitalen Ensemble zusammen. Das Beste an diesem Salat: die goldbraunen Halloumiwürfel, die in unserer KitchenAid-Pfanne besonders kross werden.

- 400g grüne Linsen
- 1 Fenchelknolle
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Kürbiskerne
- 2 Päckchen Basilikumcreme
- 2 Packungen Halloumi ⁷
- 2 Blutorangen

- 1TL Honig
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1174kcal, Fett 67.0g,
Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 53.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2L Wasser für die **Linsen** in einem mittelgroßen Topf aufkochen. Den **Fenchel** in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele und den harten Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** grob schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Pesto pürrieren

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.
Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Die **Kerne** mit dem **Knoblauch**, der **Basilikumcreme**, 2EL Olivenöl, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einem möglichst feinen **Pesto** pürieren.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und ½TL Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und im Ofen 25-30Min. rösten, bis der **Fenchel** goldbraun ist.



5. Halloumi braten

Den **Halloumi** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. rundum goldbraun anbraten.



3. Linsen kochen

Die **Linzen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit 2TL Salz in den Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze abgedeckt in 15-20Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen.



6. Orangen schneiden

Die **Orangen** mit einem Messer schälen. Das **Fruchtfleisch** in dünne Scheiben schneiden. Den austretenden **Fruchtsaft** auffangen und mit 4EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und 1TL Honig verrühren. Die **Linsen** unterheben und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und die **Orangen** darauf anrichten. Mit dem **Pesto**, dem **Halloumi** und dem **Fenchelgrün** garniert servieren.