



Winterlicher Linsensalat

mit Kürbis, Fenchel und Orange



30-40min



2 Personen

Wir lieben den vielseitigen Kürbis, der für dieses Rezept im Ofen gebacken wird und ganz wunderbar den fein-fruchtigen Linsensalat mit knackigem Fenchel, süßer Orange und zartem Feldsalat ergänzt. So geht deftig-elegante Winterküche, die dich mit vielen Vitaminen versorgt und Erkältungen fernhält.

- 1,6

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

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

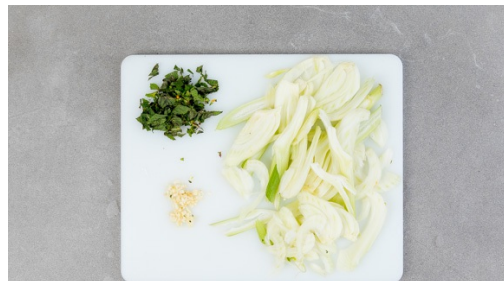
Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 679kcal, Fett 20.0g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 31.0g



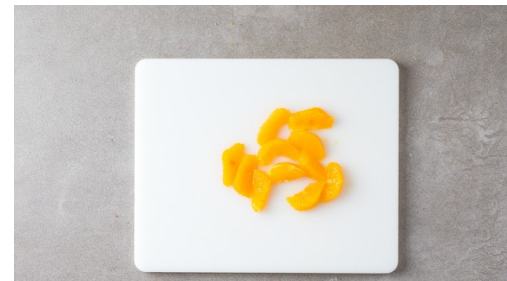
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 1L Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb abspülen. Sobald das Wasser kocht, die **Linsen** hineingeben, kurz aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und die **Linsen** abgedeckt in ca. 25-30Min. gar köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und leicht salzen.



Den **Fenchel samt Grün** in schräge, möglichst feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze rösten. **Vorsicht**, die **Kerne** können schnell verbrennen. Mit der **Sojasauce** und der **1/2 des Honigs** ablöschen und gut verrühren. 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 herausschneiden, dabei den **Saft** auffangen. Den **Saft** mit 1EL Öl, 1-2TL Essig, dem **Knoblauch**, der **1/2 der Minze** und **Orangenschale** nach Geschmack verrühren.



Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Zitronenthymianblätter** von den Zweigen streifen. Den **Kürbis**, den **Thymian**, 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, dann den **Kürbis** auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen in ca. 15-25Min. knusprig backen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Thymianzweige** mitbacken.



Den **Fenchel** mit den **Linsen**, dem **Feldsalat** und dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit dem **Kürbisgewürz nach Geschmack** abschmecken. Den **Kürbis** auf dem **Linsensalat** anrichten und mit den **Sonnenblumenkernen**, den **Orangenfilets** und der **restlichen Minze** garniert servieren.