



Winterlicher Linsensalat

mit Kürbis, Fenchel und Orange



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 1,6

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen
- Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Kochtipp

Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 617kcal, Fett 16.0g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 31.0g



1. Linsen kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 1,5L 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.



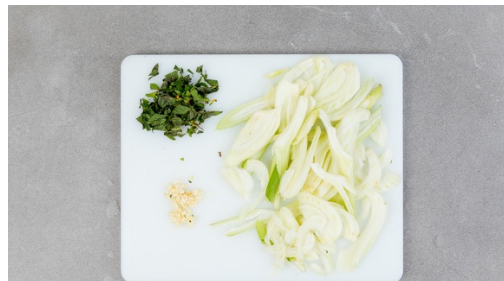
2. Sonnenblumenkerne rösten

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.



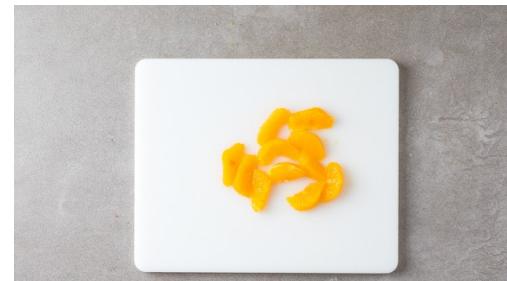
3. Kürbis backen

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 zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen und im Ofen in ca. 15-25Min. knusprig backen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Thymianzweige** mitbacken.



4. Fenchel schneiden

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.



5. Orange filetieren

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** 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 2EL Öl, 1EL Essig, dem **Knoblauch**, der **1/2 der Minze** und **Orangenschale** nach Geschmack verrühren.



6. Salat fertigstellen

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.