



<650kcal: Gebackener Hokkaidokürbis

mit fruchtigem Linsen-Fenchel-Salat



30-40min



2 Personen

Wir lieben den vielseitigen Hokkaidokürbis, der nicht geschält werden muss und beim Backen seinen köstlich-nussigen Geschmack entfaltet. Er ergänzt ganz wunderbar den fein-fruchtigen Linsensalat mit knackigem Fenchel, süßer Orange und zartem Feldsalat. Ein deftig-elegantes wie beglückend sättigendes Mahl!

Was du von uns bekommst

- 25g Sonnenblumenkerne
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Dose Linsen
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipps

Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Allergene

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

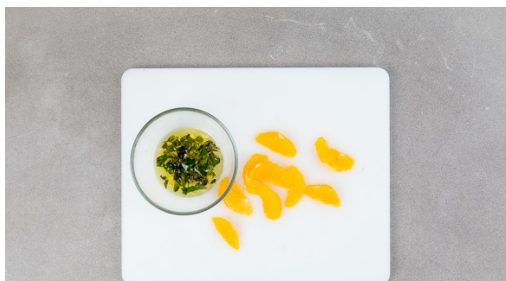
Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 64.6g, Eiweiß 18.4g



1. Sonnenblumenkerne rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Kerne** können schnell zu dunkel werden. **1EL Sojasauce** und den **Ahornsirup** unterrühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die **Kerne** teelöffelweise auf einen Teller geben und erkalten lassen.



4. Dressing zubereiten

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 Olivenöl, 1-2TL Essig, dem **Knoblauch**, der **½ der Petersilie** und der **Orangenschale nach Geschmack** verrühren.

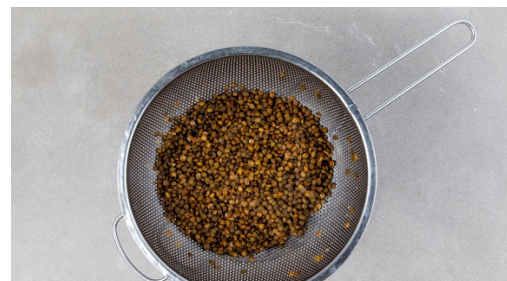
Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**



2. Kürbis backen

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Thymianblättchen** von den Zweigen streifen. Den **Kürbis** mit dem **Thymian**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-25Min. goldbraun backen.



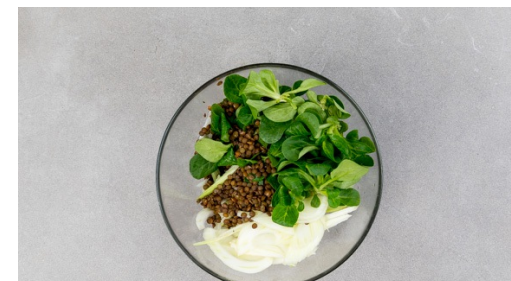
5. Linsen erwärmen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in einen kleinen Topf geben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze leicht erwärmen. Evtl. 1EL Wasser hinzufügen, falls die **Linsen** zu trocken werden.



3. Fenchel schneiden

Den **Fenchel samt Grün** schräg in möglichst feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



6. Salat fertigstellen

Den **Fenchel** mit den **Linsen**, dem **Feldsalat** und dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kürbis** auf dem **Linsen-Fenchel-Salat** anrichten und mit den **Sonnenblumenkernen**, den **Orangenfilets** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.