



<650kcal: Gebackener Hokkaidokürbis

mit fruchtigem Linsen-Fenchel-Salat



30-40min



3-4 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

- 50g Sonnenblumenkerne
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 kleine Hokkaidokürbisse
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Dosen Linsen
- 200g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Der Kürbis muss nicht geschält werden. Ggf. nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

Allergene

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

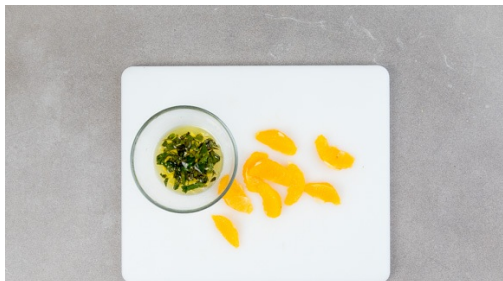
Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 62.0g, Eiweiß 16.6g



1. Sonnenblumenkerne rösten

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



4. Orange filetieren

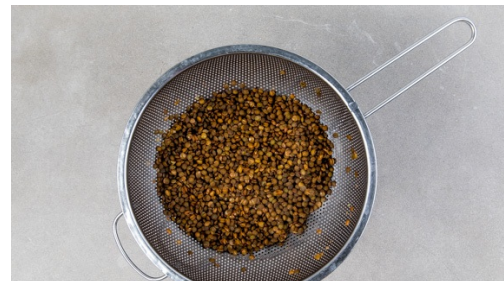
Die **Orangenschalen** abreiben, dann die **Orangen** filetieren: Dafür mit einem scharfen Messer die **restliche Schale mit der weißen Haut** wegschneiden und die einzelnen **Filets** zwischen den Fruchtwänden herausschneiden, dabei den **Saft** auffangen. Den **Saft** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, dem **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**



2. Kürbis backen

Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Thymianblättchen** von den Zweigen streifen. Den **Kürbis** mit dem **Thymian**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und 15-25Min. im Ofen goldbraun backen.



5. Linsen erwärmen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in einen mittelgroßen Topf geben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze leicht erwärmen. Evtl. 1-2EL 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.