



Low Carb: Chorizo mit gebackenem Kürbis

als Wintersalat mit Rucola und Feta

Deftige Chorizo und cremiger Fetakäse peppen den farbenfrohen Salat mit gebackenem Hokkaidokürbis, lila Karotte und Rucola gehörig auf. Wer hier noch denkt, das macht nicht satt, sollte sich unbedingt eines Besseren belehren lassen – der nährhafte Wintersalat schmeckt nämlich fabelhaft gut!



ca. 25min



2 Personen

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 2 lila Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Chorizo, gewürfelt ⁷
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 100g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Zitruspresse

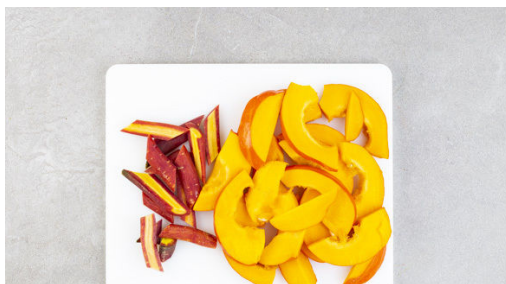
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 41.8g, Eiweiß 25.7g



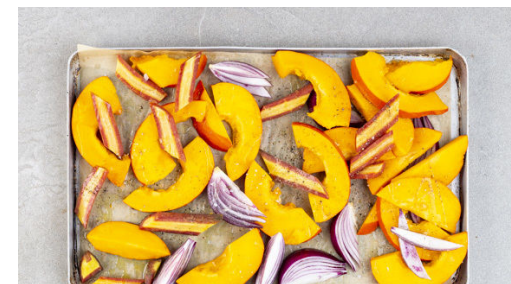
1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



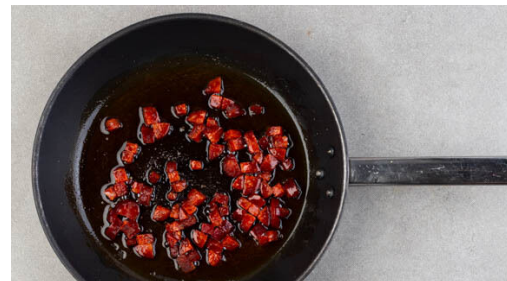
3. Ofengemüse rösten

Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 15Min. im Ofen rösten. Den **Knoblauch** für die letzten 5Min. untermengen und mitbacken.



4. Salat vorbereiten

Den **Rucola** ggf. verlesen und harte Stängel entfernen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Chorizo braten

Die **Chorizo** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die **Chorizo** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Ofengemüse verfeinern

Das **Ofengemüse** mit der **Zitronenschale**, **2TL Ahornsirup** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit dem **Rucola** vermengen. Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln. Den **Salat** mit der **Chorizo** und dem **Feta** belegen, nach Geschmack mit **Zitronensaft** und etwas **Olivenöl** beträufeln und servieren.