



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. 30min



3-4 Personen

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 3 lila Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Chorizo, gewürfelt ⁷
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 200g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 673kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 38.4g, Eiweiß 24.8g



1. Kürbisse schneiden

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



2. Zwiebeln schneiden

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



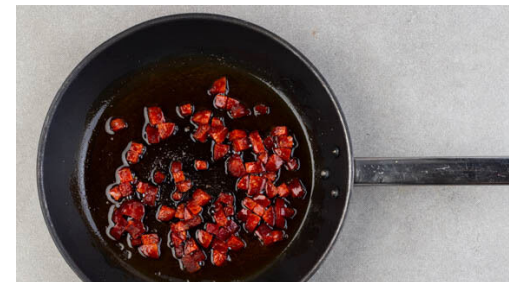
3. Ofengemüse rösten

Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Das **Gemüse** jeweils 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. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



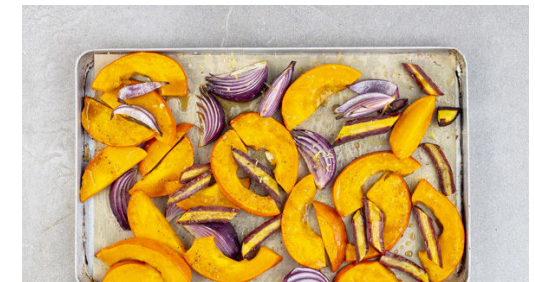
4. Salat vorbereiten

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



5. Chorizo braten

Die **Chorizo** in einer großen Pfanne mit 1EL 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**, dem **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** beträufeln und servieren.