



Gebackener Hokkaidokürbis

mit fruchtigem Linsen-Fenchel-Salat



30-40min



2 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. Deftig-elegant und perfekt in der kalten Jahreszeit, um dich mit vielen Vitaminen zu versorgen und Erkältungen abzuwehren.

Was du von uns bekommst

- 150g grüne Linsen
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Honig
- 1 Hokkaidokürbis
- 15g frischer Zitronenthymian & Minze
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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.

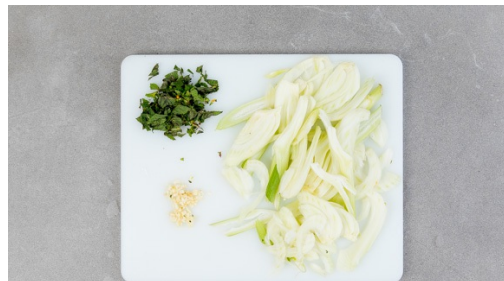
Nährwertangaben pro Portion

Energie 614kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 26.3g



1. Linsen kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ca. 1L Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb abspülen. Sobald das Wasser kocht, die **Linsen** hineingeben und einmal aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und die **Linsen** abgedeckt in 25-30Min. gar köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und leicht salzen.



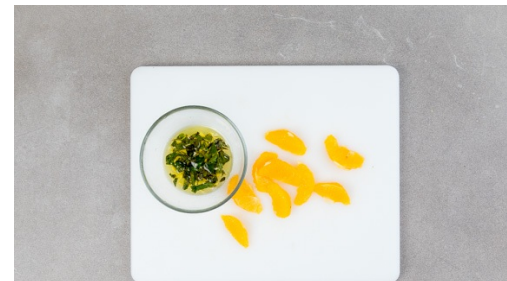
4. Fenchel schneiden

Den **Fenchel samt Grün** schräg in möglichst feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



2. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze anrösten. **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.



5. Orange filetieren

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 **1/2 der Minze** und **Orangenschale nach Geschmack** verrühren.



3. Kürbis backen

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zitronenthymianblätter** von den Zweigen streifen. Den **Kürbis**, den **Thymian**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, dann den **Kürbis** auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen 15-25Min. knusprig backen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Thymianzweige** mitbacken.



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 Minze** garniert servieren.

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.    **#marleyspooning**