



## Gebackener Hokkaidokürbis

mit fruchtigem Linsen-Fenchel-Salat



30-40min



3-4 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

- 300g grüne Linsen
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 2 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Honig
- 1 Hokkaidokürbis
- 25g frischer Zitronenthymian & Minze
- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Packung Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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

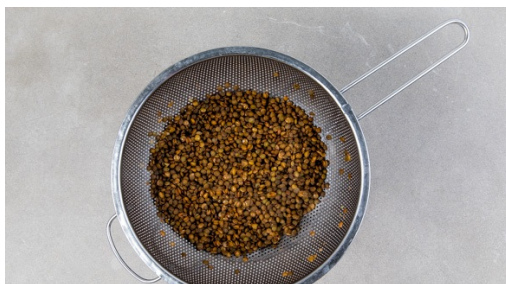
Der Kürbis muss nicht geschält werden.

### Allergene

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

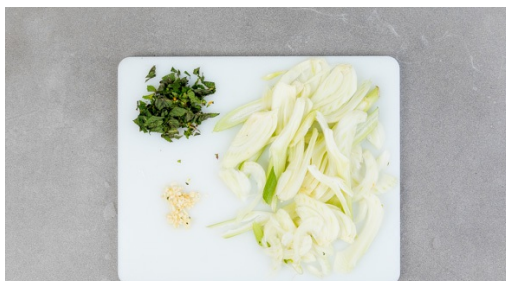
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 568kcal, Fett 16.3g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 26.2g



### 1. Linsen kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ca. 1,5L 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.



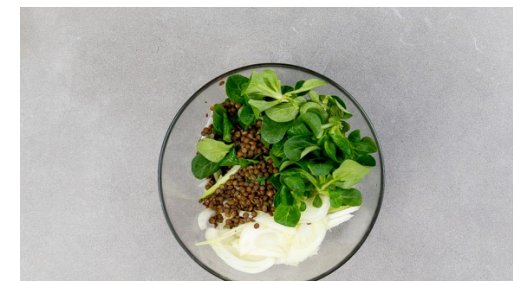
### 5. Orange filetieren

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **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 **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**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, dann den **Kürbis** auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier belegten Blechen 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](https://marleyspoon.de) an. **#marleyspooning**