



Feiner Wintersalat mit Feta und Chorizo

mit gebackenem Kürbis und Rucola



20-30min



2 Personen

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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Chorizo in Scheiben
- 1 Hokkaidokürbis
- 2 lila Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

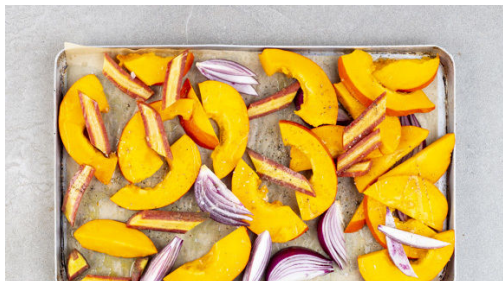
Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 33.8g, Eiweiß 23.2g



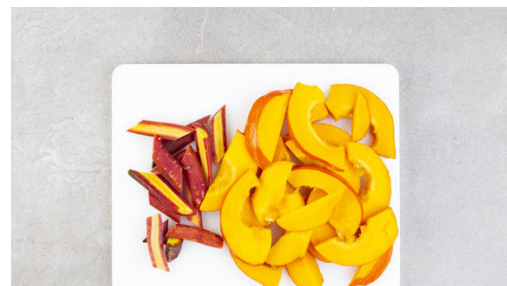
1. Chorizo backen

Den Backofen auf 170°C (190°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Chorizoscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 4-6Min. knusprig backen. Zum Abkühlen das Backpapier mit den **Chorizoscheiben** vom Blech ziehen. Das Blech mit frischem Backpapier belegen.



4. Ofengemüse rösten

Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** auf das vorbereitete Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen und 15Min. im Ofen rösten.



2. Kürbis schneiden

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** schälen, quer halbieren und je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln.



5. Salat vorbereiten

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



3. Zwiebel schneiden

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



6. Ofengemüse verfeinern

Das **Ofengemüse** mit dem **Zitronenabrieb**, 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** und etwas **Olivenöl** beträufeln und servieren.