



Gebackener Hokkaidokürbis

mit fruchtigem Linsen-Fenchel-Salat



30-40min



2 Personen

Wir lieben den vielseitigen Hokkaidokürbis, der nicht geschält werden muss und beim Backen seinen köstlich-nussigen Geschmack entfaltet. Er ergänzt ganz wunderbar den fein-fruchtigen Linsensalat mit knackigem Fenchel, süßer Orange und zartem Feldsalat. Ein deftig-elegantes wie beglückend sättigendes Mahl!

- 25g Sonnenblumenkerne
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Dose Bio-Linsen
- 100g Feldsalat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp

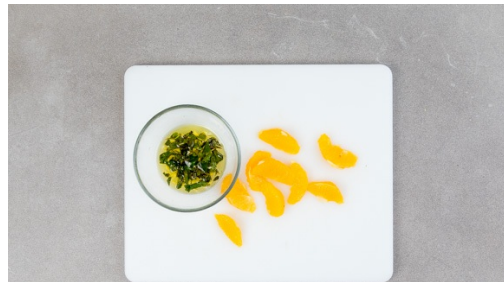
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 64.6g, Eiweiß 18.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Kerne** können schnell zu dunkel werden. **1EL Sojasauce** und den **Ahornsirup** unterrühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die **Kerne** teelöffelweise auf einen Teller geben und erkalten lassen.

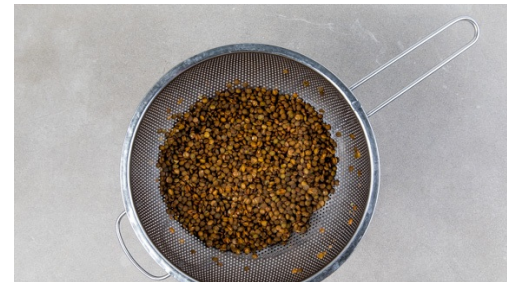


Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** filetieren: Dafür mit einem scharfen Messer die **restliche Schale mit der weißen Haut** wegschneiden und die einzelnen **Filets** zwischen den Fruchtwänden heraus schneiden, dabei den **Saft** auffangen. Den **Saft** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, dem **Knoblauch**, der **½ der Petersilie** und der **Orangenschale nach Geschmack** verrühren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(d3102649f02e825ddb76dc3de0190154_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55ca3a38dbb940110628e54e3ea7505d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ad7b9dfa1e10e48660df5dd18a1b20c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7b7f78f3b14c2b344e3d1b2a79a760c9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ea85bb5cc605bcd0e585ecc5f09976f5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(83f937a5cd76661128efaead1412ff81_img.jpg\)](#) [!\[\]\(04a660f6a768c8ff7d045955f0e9bbb8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(58838067bfb9b6fc8aacbbccd13fb2fe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b1bc104c7525cb7d9835ee883ccd05c2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6618d05f63dc2c8f2e5f0e93f83c7e1b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b968b15aa6138d7760147880c29687ba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e2b3541b92a63a06c319b23ed11021e1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(effac303adbe3166f8559e7d4e5d9791_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac90c961f78d974dcda8078a101dae5d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c414f9d7ee365764ff63f0209272fa7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5a75eb6af34f4a6598360daad48637e0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fd934d3fd073a7bcabc9903a54d47555_img.jpg\)](#) [!\[\]\(033cccd35a40d4f9af6758100411d49a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(811f0bc56579d2fc9c498ae05a828960_img.jpg\)](#) [!\[\]\(196dc34dadb1fe0cefa5a4bb5115ce6f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(44a975195c6a63b888755927018f9301_img.jpg\)](#) [!\[\]\(44864f4c8f9b369d395b1ee05db9ffdc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ad0d3cd9040038b4299ad39dd4cdaf08_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d7fbaa9901a782fb9de13f1c77fd36d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5f676453d947ac9d63064863d73f26b2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0debfa8f388b7b7da22eb6ec0926f290_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2b0605282a702919bebee6182c65894a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c504be11f0bd9dc6e2638d5de2e4d4d5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7ebd631e3428a92fe2cd14889e88d64e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(79585113776cfbd02e429f4f8f790e07_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4f45c6e67b6ecd45173ca7279d6a478e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4839bf59423021c1762764fc85511f75_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8a812f2cfa3c1b1315c058a82f110784_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2bf80845d0facec511a4db7c2040fa4f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ccb36d4ef533e86600aa1854ac730ea4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1181d6ed4320cda588136f57141edf68_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0521f09a3ebc0cd56213069cfd62c8d2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3c7d8ff65137ca39d1aae0562d47a5a9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(61584ed6faca1151402acae4df5be121_img.jpg\)](#) [!\[\]\(61f2b7196a5229f2f9cb52148d88a3be_img.jpg\)](#) [!\[\]\(169128202f7487958b8be7ff18453758_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ad9aa19881e69f14526274f35ee08932_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0e7a821ce09116391c6ccae227ba5766_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c43915f6ebe0e820c1be05b9935127e0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(048ea90594c6c8f859cf9acaf5479a0f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f51b888f9f25f680cbc55cca09c14da5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(33b0aede77869e88bd8960cb0ab07e2a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(634e32730a0ac590ce7fe5705c1e5c1d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a1dd8adc5cce708cb3ea3a4f58c34d83_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a3b2047f37179c2cf918c37f916c02dc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(86ca097e2eda34abe014cca6f7b0e8a4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(53ae7b5dd624b184d785ac12a92ddab8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cfc30e565aac1a682990a453b71f8814_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fc5fdd0c0ea519f93825893db34c7732_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4899d3ff18e27a0c32f51cc58e28026d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(363910d7dd8f722d9ab1c70e4d0f1b6a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4299ae49ce6caafca8f4db72da04b946_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f96864ac4894fa5ac51255d2e8216540_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c05ea4b9d2b5c3fa1b49b5171ba36ef_img.jpg\)](#) [!\[\]\(50116119e36c52c8917139a6441dc928_img.jpg\)](#) [!\[\]\(329b09bd9e9cde1cf0e43f28bb026900_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d4cd309d2d2077f4694bc1c853facb60_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b5bfc15d2c681e6328d97ba4535acd62_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e2bdb5f73622945007a9e6b2700d6b0f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3a9289af278fb68ee52c463d15c8a139_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9d31ca148a90e32286c0796a69729b62_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b69318d551dca58ad98930db5f078c8d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ea845438c1a4382fd7961d9f1c8ba74e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f8e00ab958107524d5a725b9cc451b26_img.jpg\)](#) [!\[\]\(baf90dcbc4b172c7afa3791fc3f4d1e7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(978942816482801fceb53b269265f88a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(864e37e14b80fa4a23e3bba2686924c8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9caa7b6a39cb23d8397642c1f43ea1c6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0f1eb14e52671f161fc9c9296cac89fb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9bee768474d2d91fd714c4e25d9ce5b0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(97cca6645618dc696149a95f7fc8069b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cec4bbb3b8270e17bb705662cde385cf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2eca291605d79876c2ab790809fd3d87_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ff9274b4724b518f2e372c5e3119a4c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ef8abad1da64ccfde8ebf5b763db0325_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6714f4a363482c2e3727ebd12b7566c9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ba41238ddc9d9f6bfcd940a2de7bb71b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b0eb3888687c478ce49a6b2094474eaf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6194af1b1ff869d60ddb79859418a561_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4467ed9d5e919774e674047c13235aaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2b87acfaca3e1a80d6536c25c02ff522_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c128848249439ae3a332e88033094ce4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c4301bc7f7b329a607d69aa37ba8640d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(41bbea173cf51f5e2d083dc3a26f11eb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87e34780f1ef1d7310d370a3dc7ee937_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cbabd37131ea8067f7e95a31b6e6bfac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5d3c9e37657cc5cf3cc48e926709b4bf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(db6f616b55d11a9950b130de2d1af567_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c2c068ca4ac256ab13df1773ec5ffc8c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0f23d8ece532642268a513df448e8d3e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(06a9c081d769412c7b4e8735e799a66a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(513f1271c2393b3579fc26c80fc453b3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(60e829ea3b7895042b1ce2328b0c3643_img.jpg\)](#) [!\[\]\(727bdbe12f7df00b774fa2edbd1f8d5f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e419e4c861340d6dc81a4d29ac59ecf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1d0014e5dd5b7661cfec8d094d54c599_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fb93b6144ee873e533bb44a715faeec7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(46f61e74bc6b846d5b9c7e0b6a91679e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d18be4704450c1f130b2c616c907b9c8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a2b0a3aa1108a37288a13c2d00f40fa9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(63fa8847b62692d26c867ab7566ed047_img.jpg\)](#) [!\[\]\(29ab79b0ddb90158aab64cbebe43b950_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6b8545c43ccd53667b88dd78c6e36ca5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(52ca24d7c256e950d7527cdfb54252f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ecfc234d0d8d8c103ad994d1fbd7b7e9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a353cc8cbea9fcc2f1bb45ebbc6fc77a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ddcc38c08be2ac2f91ea53104dd13e93_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ef064caf673a2f3bfd59dc45e162361_img.jpg\)](#) [!\[\]\(72753e5c67620e361e343db881a5c212_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ed067bcca291df89ab1a51121b68fdc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e7cd3036882ac65e13688f8ad19f8b6b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d5e7efd953705386877cefaecfaaddad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aad4a07f7eacd99dfd6099e7bd1f41e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e83bd7296d3cb305e327b45576d4aff5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(db1882ae23899d69531f058aa9ffe354_img.jpg\)</](#)



Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Thymianblättchen** von den Zweigen streifen. Den **Kürbis** mit dem **Thymian**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-25Min. goldbraun backen.



Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in einen kleinen Topf geben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze leicht erwärmen. Evtl. 1EL Wasser hinzufügen, falls die **Linsen** zu trocken werden.



Den **Fenchel samt Grün** schräg in möglichst feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



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 Petersilie** garniert servieren.