



Chorizo mit gebackenem Kürbis

als Wintersalat mit Rucola und Feta



ca. 25min



2 Personen

Deftige Chorizo und cremiger Fetakäse pepen 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!

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 2 lila Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Chorizo, gewürfelt ¹
- 1 Pck. Ahornsirup
- 100g Feta ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 35.8g, Eiweiß 24.9g



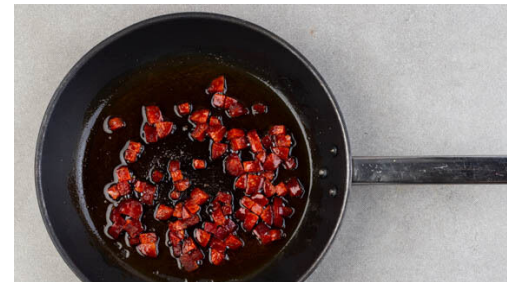
Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln.



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



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



Die **Chorizo** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL 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.



Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, 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.



Das **Ofengemüse** mit der **Zitronenschale**, **2TL 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.