



Grillkäsecroûtons & Blutorange

an Linsensalat, Ofengemüse & Kürbiskernpesto



ca. 35min



2 Portionen

Was strahlt uns denn da so hübsch entgegen? Ein aromatischer Salat mit vielen frischen Zutaten, die köstlich schmecken und uns extra gute Laune geben. Muntere Zitrus-Linsen, gerösteter Fenchel und knackige Karotten finden sich mit frischer Blutorange zu einem äußerst schmackhaften und vitalen Ensemble zusammen. Das Beste an diesem Salat: die goldbraunen Grillkäsewürfel, die in der Pfanne schön kross gebraten werden.

Was du von uns bekommst

- 200g Beluga-Linsen
- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. Basilikumcreme
- 200g Grillkäse ¹
- 1 Blutorange

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1088kcal, Fett 65.0g,
Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 52.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1L Wasser für die **Linsen** in einem kleinen Topf aufkochen. Den **Fenchel** in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele und den harten Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** grob schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Pesto pürieren

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Die **Kerne** mit dem **Knoblauch**, der **Basilikumcreme**, 1EL Olivenöl, 1EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einem möglichst feinen **Pesto** pürieren.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit ½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und im Ofen 25–30Min. rösten, bis der **Fenchel** goldbraun ist.



5. Käse braten

Den **Grillkäse** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. rundum goldbraun anbraten.



3. Linsen kochen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit 1TL Salz in den Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze abgedeckt in 18–20Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen.



6. Orange schneiden

Die **Orange** mit einem Messer schälen. Das **Fruchtfleisch** in dünne Scheiben schneiden. Den austretenden **Fruchtsaft** auffangen und mit 2EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig und ½TL Honig verrühren. Die **Linsen** unterheben und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und die **Orangen** darauf anrichten. Mit dem **Pesto**, dem **Grillkäse** und dem **Fenchelgrün** garniert servieren.