



## 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 <sup>1</sup>
- 200g Grillkäse <sup>1</sup>
- 1 Blutorange

## Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

## 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.