



Ofen-Hokkaido mit Zitronenthymian

und fruchtigem Linsen-Fenchel-Salat



30-40min



2 Personen

Wir lieben den vielseitigen Kürbis, der für dieses Rezept im Ofen gebacken wird und ganz wunderbar den fein-fruchtigen Linsensalat mit knackigem Fenchel, süßer Orange und zartem Feldsalat ergänzt. Deftig-elegant und perfekt, um dich mit vielen Vitaminen zu versorgen und Erkältungen abzuwehren, wenn das Wetter langsam ungemütlich wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Hokkaidokürbis
- 15g frischer Zitronenthymian & Minze
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Dose Linsen
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 18.4g



1. Sonnenblumenkerne rösten

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



4. Dressing zubereiten

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 herausschneiden, dabei den **Saft** auffangen. Den **Saft** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, dem **Knoblauch**, der **1/2 der Minze** und **Orangenschale nach Geschmack** verrühren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



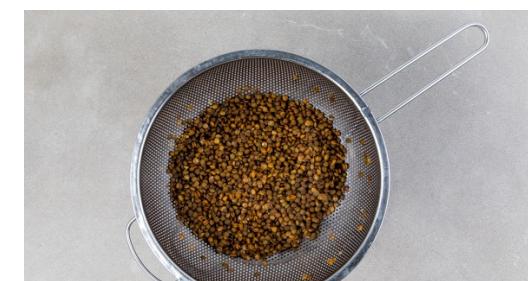
2. Kürbis backen

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zitronenthymianblätter** von den Zweigen streifen. Den **Kürbis**, den **Thymian**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, dann den **Kürbis** auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen 15-25Min. knusprig backen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Thymianzweige** mitbacken.



3. Fenchel schneiden

Den **Fenchel samt Grün** schräg in möglichst feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



5. Linsen erwärmen

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



6. Salat fertigstellen

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 Minze** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☎ #marleyspooning