



## 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 <sup>1,6</sup>
- 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.

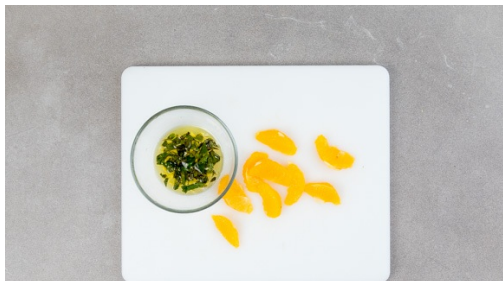
### Nährwertangaben pro Portion

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

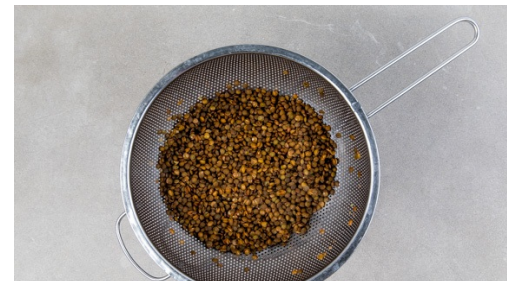
Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** filetieren: Dafür mit einem scharfen Messer die **restliche Schale mit der weißen Haut** wegschneiden und die einzelnen **Filets** zwischen den Fruchtwänden herausschneiden, dabei den **Saft** auffangen. Den **Saft** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, dem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



### 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.



### 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.



### 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.