



Ofen-Hokkaido mit Zitronenthymian

und fruchtigem Linsen-Fenchel-Salat



30-40min



3-4 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

- 2 Packung Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Hokkaidokürbisse
- 15g frischer Zitronenthymian & Minze
- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Dosen Linsen
- 2 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.

Kochtipps

Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Allergene

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

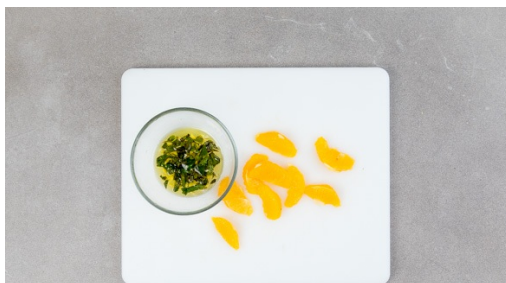
Nährwertangaben pro Portion

Energie 515kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 62.0g, Eiweiß 16.6g



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. Die **Sojasauce** und den **Ahornsirup** unterrühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die **Kerne** teelöffelweise auf einen Teller geben und erkalten lassen.



4. Orange filetieren

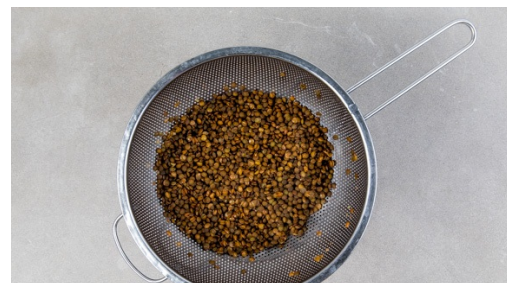
Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** filetieren: Dafür mit einem scharfen Messer die **restliche Schale mit der weißen Haut** wegschneiden und die einzelnen **Filets** zwischen den Fruchtwänden herausschneiden, dabei den **Saft** auffangen. Den **Saft** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, dem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



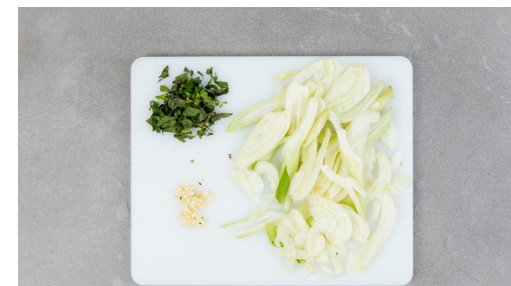
2. Kürbis backen

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zitronenthymianblätter** von den Zweigen streifen. Den **Kürbis**, den **Thymian**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, dann den **Kürbis** auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen und im Ofen 15-25Min. knusprig backen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Thymianzweige** mitbacken.



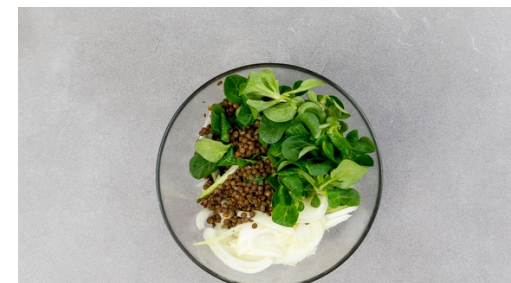
5. Linsen kochen

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