



## Gebackener Hokkaidokürbis

mit fruchtigem Linsen-Fenchel-Salat



30-40min



3-4 Personen

Wir lieben den vielseitigen Hokkaidokürbis, der nicht geschält werden muss und beim Backen seinen köstlich-nussigen Geschmack entfaltet. Er ergänzt ganz wunderbar den fein-fruchtigen Linsensalat mit knackigem Fenchel, süßer Orange und zartem Feldsalat. Ein deftig-elegantes wie beglückend sättigendes Mahl!

## Was du von uns bekommst

- 50g Sonnenblumenkerne
- 20ml Sojasauce 1,6
- 2 Hokkaidokürbisse
- 15g Zitronenthymian & Minze
- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbelastete Orangen
- 2 Dosen Linsen
- 200g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipp

Der Kürbis muss nicht geschält werden. Ggf. nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 477kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 16.6g



**1. Sonnenblumenkerne rösten**

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Kerne** können schnell zu dunkel werden. Die **Sojasauce** und 2 kräftige Prisen Zucker unterrühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die **Kerne** teelöffelweise auf einen Teller geben und erkalten lassen.



**4. Orange filetieren**

Die **Orangenschalen** 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 der **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**



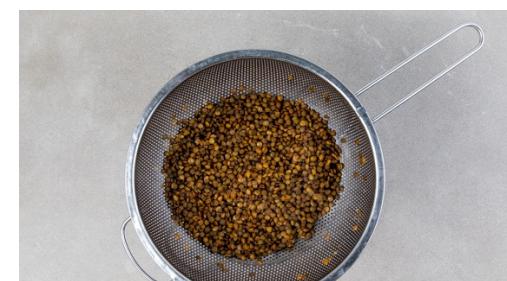
**2. Kürbis backen**

Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zitronenthymianblätter** von den Zweigen streifen. Den **Kürbis** mit dem **Thymian**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und 15-25Min. im Ofen goldbraun backen.



**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. 1-2EL 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