



Herbstlicher Linsensalat

mit Röst-Kürbis und Walnussdressing



20-30min



4 Personen

Herbst ist Kürbiszeit! Und diese läuten wir mit diesem herbstlichen und gesunden Linsensalat ein! Der Hokkaido-Kürbis kann mit Schale zusammen mit dem Fenchel im Backrohr geröstet werden, währenddessen zaubern wir ein besonders leckeres Dressing aus Walnüssen, Senf und Ahornsirup. Das nussige Aroma der Belugalinsen harmoniert wunderbar mit dem Herbstgemüse und die Linsen wirken sich mit einem h...

Was du von uns bekommst

- Ahornsirup
- Rucola
- Hokkaido Kürbis
- Knoblauchzehe
- Senf¹⁰
- Zitrone
- Alles im Grünen
- Walnüsse¹⁵
- Fenchel
- Belugalinsen

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 29.2g, Eiweiß 27.4g, Kohlenhydrate 59.3g



1. Linsen kochen

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit reichlich Wasser und 1/2TL Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Linsen** für ca. 30Min. köcheln lassen, dann in ein Sieb abgießen und ein wenig auskühlen lassen.



4. Nüsse rösten

Nun **Walnüsse** und **Knoblauch** für die letzten ca. 5-7Min. Backzeit mit ins Backrohr geben. **Nüsse** im Auge behalten, damit sie nicht zu dunkel werden!



2. Kürbis rösten

Zitronen halbieren, eine **Zitrone** auspressen, die andere in Spalten schneiden. **Knoblauch** schälen und halbieren. **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel vom Kerngehäuse befreien und in 1,5cm dicke Streifen schneiden. mit 1EL ÖL, 2TL **Ahornsirup**, Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech vermengen. Für ca. 20Min. im Rohr backen.



5. Dressing zubereiten

Nun **1/2** der **Nüsse**, 4EL **Zitronensaft**, Knoblauch, 2EL Olivenöl, 150ml Wasser in ein schmales hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend mit Salz, 2EL **Ahornsirup** und 2TL **Senf** würzen. Falls das das **Dressing** nicht cremig genug ist, etwas mehr Wasser dazugeben.



3. Fenchel schneiden

Fenchel putzen und halbieren, dann den Strunk herausschneiden und **Fenchel** längs in 0,5cm dünne Streifen schneiden. Mit 1-2TL Öl und **Halbte** der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer vermengen und für 15Min. zu dem **Kürbis** ins Backrohr geben.



6. Anrichten

Sobald die **Linsen** lauwarm sind, das **Gemüse** auf den **Linsen** verteilen und **Rucola** unterheben. Anschließend gut mit 1/3 des **Dressing** vermengen. Restliches **Dressing** über den **Salat** träufeln und mit übrigen **Nüssen** garnieren und **Zitronenspalten** dazu reichen.