

MARLEY SPOON



Winterlicher Linsensalat

mit Kürbis, Fenchel und Orange



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. So geht deftig-elegante Winterküche, die dich mit vielen Vitaminen versorgt und Erkältungen fernhält.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Päckchen Honig
- 15g frischer Zitronenthymian & Minze
- 200g grüne Linsen
- 1 Minikürbis
- 1 Päckchen Kürbisgewürz ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

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

Kochtipps

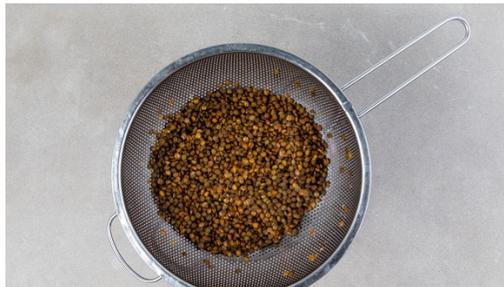
Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 679.0kcal, Fett 20.4g, Eiweiß 31.9g, Kohlenhydrate 84.3g



1. Linsen kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 1L Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb abspülen. Sobald das Wasser kocht, die **Linsen** hineingeben, kurz aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und die **Linsen** abgedeckt in ca. 25-30Min. gar köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und leicht salzen.



4. Fenchel schneiden

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



2. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze rösten. **Vorsicht**, die **Kerne** können schnell verbrennen. Mit der **Sojasauce** und der **1/2 des Honigs** ablöschen und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die **Kerne** teelöffelweise auf einen Teller geben und erkalten lassen.



5. Orange filetieren

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



3. Kürbis backen

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



6. Anrichten und servieren

Den **Fenchel** mit den **Linsen**, dem **Feldsalat** und dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit dem **Kürbisgewürz nach Geschmack** abschmecken. Den **Kürbis** auf dem **Linsensalat** anrichten und mit den **Sonnenblumenkernen**, den **Orangenfilets** und der **restlichen Minze** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**