Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Herbstsalat

mit Ofenkürbis, Linsen und Apfel

Bio Kochbox KW 48



Herbstsalat
mit Ofenkürbis, Linsen und Apfel



MENGENHINWEIS:

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

600 g Hokkaidokürbis
150 g rote Linsen
100 g Spinat
1 Apfel
1 Zwiebel
1/2 Bund Petersilie
1/2 Zitrone

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 EL Essig
1 TL Ahornsirup
50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Der Kürbis wird gewaschen, entkernt und in schmale Spalten geschnitten, mit etwas Olivenöl und Salz vermischt und im Ofen weich und leicht karamellisiert geröstet. Die roten Linsen werden in einem Sieb abgespült und in Wasser bissfest gekocht, anschließend werden sie abgegossen und kurz ausdampfen gelassen. Der Spinat wird verlesen, gewaschen und trockengeschleudert, die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt, die Zwiebel wird geschält und in feine Halbringe geschnitten. Der Apfel wird gewaschen, geviertelt, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten. Die Sonnenblumenkerne werden in einer trockenen Pfanne angeröstet. Für das Dressing werden Zitronensaft, Essig, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer gründlich verrührt. Spinat, Linsen, Zwiebel und Apfel werden locker vermischt, der warme Kürbis wird darauf verteilt und alles wird mit Petersilie und Sonnenblumenkernen bestreut. Zum Schluss wird der Salat mit dem Dressing angemacht, nochmals abgeschmeckt und lauwarm serviert.

Serviervorschlag · Bild KI-generiert

BIO DEINE KOCHBOX