

Rezept der Woche

Linsen-Feldsalat mit Hokkaido und gerösteten Kürbiskernen



Zutaten: 4 Personen

Für den Salat:

- 1 kleiner Hokkaido
- 250 g Feldsalat
- 1 bis 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 kleine Chilischote
- 250 g Belugalinsen
- 4 EL Kürbiskerne
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl

Für die Vinaigrette:

- 8 EL Apfelessig
- 10 EL Olivenöl
- 2-3 TL Feigensenf
- Salz und Pfeffer
- etwas Honig

Zubereitung:

Linsen mit kaltem Wasser abspülen und mit Wasser ca. 25 min auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel kochen. Durch ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. In eine Schale geben und leicht salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Kürbis putzen und mit Schale in 2cm dicke spalten schneiden. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und etwa 20 min backen.

Den geputzten Feldsalat gut waschen und abtropfen lassen (Salatschleuder). Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Wer es etwas schärfer mag, etwas Chili in feine Ringe schneiden.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für die Vinaigrette alle Zutaten gut verrühren. Die Hälfte mit den Zwiebelringen zu den Linsen geben, die andere Hälfte zum Feldsalat.

Beide Salate auf Tellern verteilen und mit den warmen Kürbisspalten anrichten. Chiliringe dazugeben und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.