

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Belugalinsen-Salat mit gebackenem Butternusskürbis

Zutaten:

Belugalinsen-Salat:

- 120 g Belugalinsen
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Schalenabrieb
- 1-2 Knoblauchzehen, durchgepresst
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl

Gebackener Butternusskürbis:

- 1 Butternusskürbis, ca. 800 g Fruchtfleisch
- 300 g rote Zwiebeln, geschält
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

- 150 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

Die Linsen in reichlich kaltem Wasser aufsetzen, ca. 20 Min. köcheln lassen, bis sie gar sind, abgießen, abspülen und etwas abkühlen lassen.

- 1 EL vom Zitronenabrieb und Zitronensaft mit den restlichen Zutaten mischen und zu den Linsen geben, durchziehen lassen und würzig abschmecken.
- Den Kürbis längs halbieren, Kerne entfernen, ca. 3 cm breite Scheiben schneiden, Schale dünn abschneiden, Scheiben vierteln und in eine große Schüssel geben.
- Rote Zwiebel in Achtel schneiden, zum Kürbis geben, mit Salz und Pfeffer und Öl vorsichtig mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen (Umluft 200, Ober/Unterhitze 220 Grad) ca. 12 Minuten backen, bis das Gemüse weich und gebräunt ist, ca. 10 Min. abkühlen lassen.
- Auf einer großen Platte das Gemüse verteilen und den Linsensalat darüber geben.
- Ziegenfrischkäse auf den Linsen verteilen.

Tipps:

- So man hat und mag, kann in den Linsensalat je 3 EL gehackte frische Minze und/oder frischer Koriander gegeben werden.
- Dazu passt knuspriges Baguette.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel