

Salat mit Ofenkürbis und Linsen

Zutaten für den Salat (für 1 Personen):

- 1 Handvoll Radicchio
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Feldsalat
- 5 Radieschen
- 1 Handvoll rote Weintrauben
- 25 g Radieschensprossen
- 0,5 Avocado
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Pardina-Linsen
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL gehackte Petersilie
- 145 g Pekannüsse
- 15 g getrocknete Cranberrys

Linsen nach Packungsanweisung zubereiten und auskühlen lassen. Währenddessen den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech etwa 20-30 Minuten garen, bis er weich ist. Pekannüsse nach Belieben die letzten 5 Minuten mitrösten.

Radicchio, Rucola, Feldsalat, Radieschen und Trauben gründlich waschen und trocken tupfen oder schleudern. Radicchio in Streifen, Radieschen in Scheiben schneiden, Trauben halbieren. Radieschensprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Alle Zutaten zusammen in eine Schale geben.

Avocado schälen, das Fruchtfleisch würfeln, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und ebenfalls in die Schale geben.

Zutaten für das Dressing:

- 1,5 TL körniger Senf
- 3 TL Ahornsirup
- 3 TL Apfelessig
- nach Bedarf: Wasser
- Salz
- Pfeffer

Die Zutaten für das Dressing vermengen. Nach Bedarf Wasser dazugeben, sollte es zu dickflüssig sein.

Die erkalteten Linsen und drei Viertel des Dressings zum Salat geben und alles gut vermengen. Den gegarten Kürbis auf dem Salat anrichten und mit dem restlichen Dressing übergießen. Nach Belieben mit Pekannüssen und Cranberrys verfeinern und mit Petersilie garnieren.

Tip: Der Salat ist vegan, aber trotzdem sehr sättigend. Wird er als Beilage serviert, reicht 1 Portion für 2 Personen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Mailin Herbrechtsmeier

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen