

Herbstlicher

Kürbisschichtsalat

In diesem leckeren Schichtsalat stecken neben intensiven Farben und Geschmäckern des Herbstes auch viele gute Inhaltsstoffe. Der Kürbis zählt mit rund 25 kcal/100g zum kalorienarmen Gemüse und liefert dabei viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe die unseren Körper und Geist in der kalten Jahreszeit fit halten.



Zutaten | Das brauchst du für 2 Gläser

200 g Beluga-Linsen

1 Lorbeerblatt

1 Hokkaido-Kürbis

2 HV Rucola, Babyspinat oder Vogerlsalat

200 g Feta in Würfel

2 EL Kürbiskerne

2 EL Balsamico bianco

2 EL Leinöl

1 EL Kürbiskernöl

1 EL Olivenöl

4 EL Joghurt

½ TL Dijon Senf

1 EL Sonnenkuss Gewürzmischung von SONNENTOR

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Linse gut abspülen und mit ausreichend Wasser und dem Lorbeerblatt 5 min aufkochen lassen. Die Linse weitere 10 – 15 min mit Deckel quellen lassen bis sich durch sind, aber noch Biss haben. Die fertigen Linse abseihen und gut abspülen.

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und klein würflich schneiden. Die Kürbiswürfel mit Olivenöl, Sonnenkuss-Gewürzmischung, Salz und Pfeffer gut vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Rohr bei 180 °C etwa 30 min weich backen und auskühlen lassen.

Für das Dressing ¼ des Kürbisses, Balsamico, Leinöl, Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer cremig mixen und in Gläser aufteilen. Darauf werden die Linse verteilt, anschließend die Kürbiswürfel, die Feta-Würfel, der Salat, die Kürbiskerne und abschließend das Kürbiskernöl.