

Unsere Sortenempfehlung : Ebisu



Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Kürbisfleisch
- 200 g Nüsslisalat
- 1 Zehe Knoblauch, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 40 g Linsen, rot
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1 TL Honig
- Cayennepfeffer

Nüsslisalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Linsen in Gemüsebrühe 5 min. kochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kürbisfleisch in Stücke schneiden und in 2 EL Olivenöl kurz anbraten. Zwiebspalten und Knoblauchscheiben dazu geben, glasig dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Olivenöl mit Balsamico und dem Honig verquirlen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Feldsalat auf den Tellern verteilen, Kürbis und Linsen darauf anrichten und mit dem Dressing beträufeln.