

Feldsalat mit gebratenem Hokkaido-Kürbis

(4 Portionen)

Zutaten:

- 200 g Feldsalat
- 250 g Kürbisfleisch (Hokkaido oder Muskatkürbis)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g rote Linsen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Kürbisfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Die Zwiebel in Spalten, den Knoblauch in sehr feine Scheiben teilen.

Die Linsen abbrausen und in der Gemüsebrühe ca. 5 Min. kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Nun 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Kürbisfleisch darin kurz anbraten. Zwiebel sowie Knoblauch zufügen und glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit Balsamico-Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Den Feldsalat auf 4 Teller verteilen, den gebratenen Kürbis und die Linsen darauf anrichten. Alles mit der Marinade beträufeln und servieren.