Bunter Kürbis-Linsen-Salat mit Ingwer

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });

Saisonal, bodenständig, gesund, voller Ballaststofe, passt zu Vielem

Zutaten

- 300 g bunte Linsen
- (Geht auch mit handelsüblichen Haushaltslinsen)
- 600 g Hokkaido- oder Muskatkürbisfleisch, in 1,5 cm großen Würfeln
- 4 junge Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, in Ringen
- 1/2 Chilischote, entkernt in feinen Würfeln
- 250 g Kirschtomaten ohne Blüte, halbiert oder geviertelt
- 1 kleines Stück geriebenen Ingwer nach eigenem Geschmack
- 3 El steirisches Kürbiskernöl
- 3 El Olivenöl
- 3-4 El heller Balsamico
- 1 Tl Honig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Cayenne nach eigenem Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Zunächst die gewaschenen Linsen nach Packungsanweisung "mit Biss" kochen, auf einem Küchensieb abgießen, kurz abspülen.

Schritt3

Die Marinade:

Schritt4

Balsamico, Kürbiskern Öl und Honig verrühren, mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Cayennepfeffer abschmecken, zu den Linsen geben.

Schritt5

Die Kürbiswürfel in heißem Olivenöl anschwitzen, 4-5 min. mit den Frühlingszwiebeln schmoren, salzen, pfeffern.

Schritt6

Ebenfalls zum Salat geben, mengen, 30 min. durchziehen lassen.

Rezeptart: Salatrezepte

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-kuerbis-linsen-salat-mit-ingwer/