



Gebackener Kürbis mit Chorizo & Feta



SATTMACHER-SALAT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL I

1. Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die Kürbisse halbieren, entkernen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die Karotten ggf. schälen, quer halbieren und je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.
3. Den Kürbis, die Karotten und die Zwiebeln auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Das Gemüse jeweils mit 2 EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten im Ofen rösten. Den Knoblauch für die letzten 5 Minuten untermengen und mitbacken. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.
4. Den Rucola ggf. verlesen und harte Stängel entfernen. Die Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone halbieren und auspressen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Hokkaidokürbisse, klein (ca. 1000 g)
- 3 Karotten, lila (ca. 195 g)
- 2 Zwiebeln, rot (ca. 180 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Rucola
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Chorizowürste (ca. 400 g)
- 200 g Feta
- 3 EL Olivenöl
- Ahornsirup
- Salz & Pfeffer



747 kcal
Kalorien



43 g
Kohlenhydrate



54 g
Fett



22 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt



Gebackener Kürbis mit Chorizo & Feta



SATTMACHER-SALAT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL II

1. Die Chorizo in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5 Minuten knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Chorizo mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.
2. Das Ofengemüse mit der Zitronenschale, dem Ahornsirup sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit dem Rucola vermengen. Den Feta mit den Fingern zerkrümeln. Den Salat mit der Chorizo und dem Feta belegen, nach Geschmack mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Hokkaidokürbisse, klein (ca. 1000 g)
- 3 Karotten, lila (ca. 195 g)
- 2 Zwiebeln, rot (ca. 180 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Rucola
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Chorizo (ca. 400 g)
- 200 g Feta
- 3 EL Olivenöl
- Ahornsirup
- Salz & Pfeffer



747 kcal
Kalorien



43 g
Kohlenhydrate



54 g
Fett



22 g
Eiweiß