

Rezept

Feldsalat mit Kürbis und Linsenvinaigrette

Ein Rezept von Feldsalat mit Kürbis und Linsenvinaigrette, am 18.12.2025

Zutaten

1	Hokkaidokürbis (ca. 700 g)	1 Zweig	Rosmarin
1	Knoblauchzehe	2 EL	brauner Zucker
4 EL	Rotweinessig	6 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
300 g	Feldsalat	10	Kirschtomaten
2	Schalotten	6 EL	Rapsöl
400 ml	Gemüsebrühe	100 g	Belugalinsen oder Le-Puy-Linsen
2 TL	Dijon-Senf	2 TL	Honig
4 EL	Rotweinessig		Salz
	Pfeffer	4 EL	Walnussöl
1 Bund	krause Petersilie		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Kürbis halbieren, Fasern und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Rosmarinblättchen grob hacken, Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden, beides mit Zucker, Essig und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Den Kürbis 20 Min. darin marinieren.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Kürbis auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, salzen, pfeffern und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen, dabei ein- bis zweimal wenden. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Inzwischen für die Vinaigrette Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, darin die Schalotten goldgelb andünsten. Brühe zugießen, aufkochen, Linsen zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 25 - 30 Min. nicht zu weich garen. Währenddessen Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Tomaten waschen und vierteln.
4. Linsen in ein Sieb abgießen, den Kochsud auffangen. Senf, Honig, Essig und 4 EL Linsensud verrühren, salzen, pfeffern, dann übriges Rapsöl und Walnussöl unterschlagen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und unter die Vinaigrette heben. Die Vinaigrette mit den Linsen mischen und 15 Min. ziehen lassen. Kürbis, Feldsalat und Tomaten auf Teller verteilen, dann die Vinaigrette darüberlöffeln.