

## Rezept

# Kürbis-Linsen-Salat

Ein Rezept von Kürbis-Linsen-Salat, am 27.06.2026

## Zutaten

<b>125 g</b> Belugalinsen	Salz
<b>400 g</b> Hokkaidokürbis	<b>4 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	<b>1</b> Bio-Orange
<b>5 EL</b> Apfelessig	<b>3 TL</b> Agavendicksaft
<b>1 Scheibe</b> altbackenes Brot (siehe Rezept-Tipp)	<b>2 EL</b> Kürbiskerne
<b>30 g</b> getrocknete Feigen	<b>1 TL</b> Chiliflocken
<b>½ TL</b> Currypulver	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>3 Stängel</b> glatte Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

## Zubereitung

1. 400 ml Wasser aufkochen. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, ins kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. offen garen. Dann ½ TL Salz dazugeben und die Linsen ca. 5 Min. weitergaren. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Kürbis waschen und die Kerne sowie das faserige Fruchtfleisch entfernen. Das Kürbisfleisch 1 cm groß würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Kürbiswürfel darin unter Wenden ca. 8 Min. braten, bis sie leicht bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. 1 EL Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Schale und Saft mit dem Apfelessig, dem Agavendicksaft und 2 EL Öl mischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Brot mit den Händen zerkrümeln. Die Kürbiskerne grob hacken. Die Feigen grob hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotbrösel und Kürbiskerne darin unter Rühren knusprig braten. Dann die Feigen und Chiliflocken ca. 1 Min. mitbraten. Die Bröselmischung mit Salz und Currypulver würzen und vom Herd nehmen.
5. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Linsen, Kürbis und Zwiebelringe mit der Vinaigrette mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den Feigen-Chili-Bröseln bestreuen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und auf dem Salat verteilen.