

## Rezept

# Kürbis-Linsen-Salat im Glas

Ein Rezept von Kürbis-Linsen-Salat im Glas, am 24.06.2026

## Zutaten

<b>1 EL</b> Kürbiskerne	<b>50 g</b> Lauch (nur weiße Teile)
<b>130 g</b> braune Linsen (aus der Dose)	<b>80 g</b> süßsauer eingelegter Kürbis
<b>2 EL</b> Einlegesud (aus dem Glas)	<b>2 - 3 Blätter</b> Endiviensalat
<b>¼ Bund</b> Schnittlauch	<b>1 EL</b> Weißweinessig
<b>1 TL</b> körniger Senf	<b>1 TL</b> flüssiger Honig
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Rapskernöl	<b>1 TL</b> Kürbiskernöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

## Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Vom Herd nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

---

2. Inzwischen Lauch putzen und längs halbieren, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Mit kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

---

3. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Kürbis gut abtropfen lassen, dabei 2 EL Kürbissud auffangen. Kürbis fein würfeln. Den Salat putzen und waschen, trocken schleudern und in 1 - 2 cm breite Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

---

4. Für die Vinaigrette Kürbissud und Essig mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Raps- und Kürbiskernöl unterschlagen und alles in das Glas gießen. Linsen hineingeben, darüber Lauch, Kürbis und Salat schichten. Mit Schnittlauch und Kernen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.