

Rezept

Linsen mit Feta und Ofenkürbis

Ein Rezept von Linsen mit Feta und Ofenkürbis, am 28.06.2026

Zutaten

100 g getr. Belugalinsen	300 g Hokkaido-Kürbis
1 rote Paprika	1 Bund Petersilie
100 g Schafskäse (z. B. Feta)	1 Schalotte
½ Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 23 g F, 23 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Linsen in einem Topf in Wasser bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Währenddessen den Kürbis putzen, waschen und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Dann auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Feta ebenfalls würfeln.
4. Für das Dressing die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann die Zitrone auspressen. In einer Salatschüssel Schalotte, Zitronensaft und -schale sowie Öl mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Servieren Paprika, Petersilie und Feta mit dem Dressing mischen. Die Linsen und den abgekühlten Kürbis dazugeben und unterziehen. Den Salat nochmals abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.