



## Low Carb: Chorizo mit gebackenem Kürbis

als Wintersalat mit Rucola und Feta



ca. 25min



2 personen

Deftige Chorizo und cremiger Fetakäse pepen den farbenfrohen Salat mit gebackenem Hokkaidokürbis, lila Karotte und Rucola gehörig auf. Wer hier noch denkt, das macht nicht satt, sollte sich unbedingt eines Besseren belehren lassen - der nahrhafte Wintersalat schmeckt nämlich fabelhaft gut!

## Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 2 paarse wortels
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 50g rucola
- 1 onbehandelde citroen
- 100g chorizoblokjes<sup>7</sup>
- 1 kuitje ahornsiroop
- 100g feta<sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 35ml olijfolie

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- schuimspaan
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 44.6g, koolhydraten 41.8g, eiwit 25.7g



### 1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln.



### 2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



### 3. Ofengemüse rösten

Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 15Min. im Ofen rösten. Den **Knoblauch** für die letzten 5Min. untermengen und mitbacken.



### 4. Salat vorbereiten

Den **Rucola** ggf. verlesen und harte Stängel entfernen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 5. Chorizo braten

Die **Chorizo** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die **Chorizo** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 6. Ofengemüse verfeinern

Das **Ofengemüse** mit der **Zitronenschale**, **2TL Ahornsiroop** 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** und etwas **Olivenöl** beträufeln und servieren.