



Biohof am Kolk • Gänhauk 22 • 49624 Lönigen-Angelbeck

Biohof am Kolk GbR
Gänhauk 22
49624 Lönigen-Angelbeck
Telefon: +49 152-282 450 41

info@biohof-am-kolk.de
www.biohof-am-kolk.de

Rezeptidee

Feldsalat mit Birne und Belugalinsen **dazu Kürbisspalten mit Quark**

Zutaten:

Für den Salat:

- 150g Feldsalat
- 100g Belugalinsen
- 1 Birne
- 100g Feta
- 50g Walnusskerne
- Ahornsirup
- Salz
- dunkler Balsamicoessig
- Olivenöl
- Currypulver scharf

Für den Kürbis:

- Hokkaido 1 Stk
- Quark 250g
- Joghurt 100g
- Knoblauch 2 Zehen
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Thymian



Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Walnusskerne mit 1 TL Ahornsirup und einer Prise Salz vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im heißen Ofen 10-12 Minuten goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Hokkaido waschen, halbieren, Kerne entfernen und die Hälften in max. 5 mm dicke Spalten schneiden. Nach den Walnusskernen aufs Blech geben und mit Olivenöl und Thymian beträufeln. Dann für ca. 15-20 Minuten in den Ofen. Er sollte nicht zu weich werden.

Die Belugalinsen nach Packungsanleitung kochen, welches vorher mit 1 TL Salz, 1 EL Balsamicoessig und 1EL Ahornsirup gewürzt wurde. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Knoblauchzehen klein hacken. Quark und Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen und abschmecken. (Auch mit anderen Kräutern experimentieren, bei Bedarf)



Biohof am Kolk

ÖKOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT

Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Die Birne waschen, entkernen und in hauchdünne Spalten schneiden. Den Feta grob zerbröseln. Für das Dressing 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 2 EL Ahornsirup und 1 Messerspitze scharfes Currypulver vermengen und abschmecken.

Die Linsen mit der Hälfte des Dressings vermengen, die andere Hälfte locker mit dem Feldsalat vermischen (nicht zu viel und doll, sonst fällt der Salat schnell zusammen).
Zuletzt alle SalatZutaten miteinander vermengen.

Kürbis mit Quark und Salat genießen.

Guten Appetit!

Kleiner Tipp: Damit sich „der Aufwand“ lohnt, gleich mehr Walnüsse im Ofen rösten, die schmecken auch pur sehr gut!