

# Kürbis trifft auf Feige, Feta, Honig & Linsen

28.06.2015 13:20

## Zutaten

1 Stk. Hokkaido Kürbis (ca. 800 g)  
3 Stk. Feigen  
150 g Schafskäse  
ca. 200 g Belugalinsen  
1 EL (Trüffel)Honig  
Eine Handvoll Rucola  
Meersalz und Pfeffer  
1-2 Stk. Williams-Birne  
Olivenöl  
20 g Butter (Birne)  
1 EL dunkler Balsamicoessig  
1 EL Zucker  
2 EL Kürbiskerne

## Zubereitung

1. Backofen (Backrohr) auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und mit der essbaren Schale in etwa 2 cm breite Spalten schneiden. Diese evtl. halbieren. Feigen vierteln. Schafskäse würfeln.
2. Leicht gesalzenes Wasser für die Linsen zum Kochen bringen und Linsen laut Packungsanleitung garen (ca. 25-30 Minuten). Kürbisspalten mit den Feigen in eine backofenfeste Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl und Honig beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene für ca. 25 Minuten backen bzw. bis der Kürbis goldbraun ist. Etwa 10-15 Minuten vor Backende des Kürbis Schafskäse hinzugeben.
3. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in sehr feine Scheiben schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne zergehen lassen und Birnenspalten bei mittlerer Hitze dünsten. Nach etwa 4 Minuten Zucker hinzugeben und das Ganze leicht karamellisieren lassen. Nach etwa 5 Minuten mit Wasser ablöschen, verkochen lassen, und Balsamicoessig hinzugießen. Birnenspalten leicht salzen
4. Rucola waschen und trockenschütteln. Fertige Belugalinsen mit etwas Olivenöl verfeinern und salzen. Belugalinsen auf einem Teller anrichten, Kürbis, Feigen und Schafskäse aus dem Ofen darüber geben. Rucola vorsichtig unterheben und den Salat mit etwas Balsamicoessig beträufeln. Karamellisierte Birnen sowie Kürbiskerne dekorativ über den Salat geben und servieren.

---

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!

Hokkaido-Kürbis mit Feigen, Schafskäse und Trüffelhonig aus dem Ofen auf Belugalinsen mit Rucola serviert. Dazu als Topping karamellisierte Birnen und herzhaftes Kürbiskerne.