



2C

Vegetarisch

Kürbissalat mit Feta und Walnuss



Zubereitungszeit
50 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Kürbis darüber verteilen. Mit Olivenöl besprenkeln und mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Gut durchmischen damit das Öl gut verteilt ist. In der Mitte des Ofens ca. 30-40 Minuten backen. Der Kürbis ist gar wenn er weich ist und leicht Farbe bekommt. Etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Walnüsse kurz in einer Pfanne rösten. Den Kürbis mit dem Mangold auf einem Teller anrichten und Walnüsse und Feta darüber zerbröckeln.

Zutaten

- ☐ 90 g Feta light
- ☐ 200 g Kürbis in Würfeln
- ☐ Große Handvoll Mangold
- ☐ 5 Walnüsse
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	376 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	29 g
Eiweiß	19 g