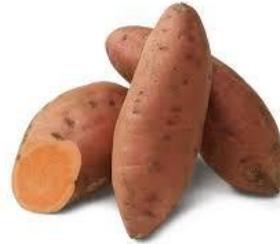


# Fenchel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Süßkartoffel
- 1 Fenchelknolle
- 50 g Babyspinat (Blattspinat)
- 200 g braune Linsen (vorgegart)
- 1 EL Tahini (Paste aus gemahlene Sesamkörnern)
- 1 Granatapfel
- 100 g Hirtenkäse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sojasauce, 2TL Honig
- 1 TL Weißweinessig, 1TL Balsamicoessig, Olivenöl
- 2 TL milde Chiliflocken, Salz, Pfeffer, Paprika



## Zubereitung :

- 1) Backofen vorheizen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (200 Grad Umluft)
  - 2) Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Süßkartoffel schälen und in 1cm Würfeln schneiden. Fenchel vierteln, Strunk entfernen und in 1cm Streifen schneiden. Das Gemüse in einer großen Schüssel mit 1EL Olivenöl, Paprika, Chiliflocken, Salz und Pfeffer marinieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20-25min backen.
  - 3) Granatapfel vierteln und die Kerne mit einem Löffel über einer großen Schüssel heraus klopfen. 1EL Olivenöl, 1TL Weißweinessig, 2TL Honig, 1EL Tahini, 2EL Wasser, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen.
  - 4) Die Hälfte des Spinats grob hacken. Linsen (wenn aus der Dose) abgießen, mit Wasser abspülen.
  - 5) In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe Linsen und gehackten Spinat 2-3min erhitzen, bis der Spinat zusammenfällt. Pfanneninhalt mit 1EL Sojasauce, 1TL Balsamicoessig, 1TL milde Chiliflocken ablöschen, mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
  - 6) Geröstetes Gemüse und Linsen-Spinatmischung in die Schüssel mit dem Dressing geben. Die Hälfte des Hirtenkäses mit den Händen dazu bröseln und alles gut vermengen
  - 7) Restlichen Spinat unterheben und Fenchel-Linsen-Salat auf tiefen Tellern anrichten Die zweite Hälfte des Hirtenkäses darüber bröseln und genießen.
- \*Das Rezept ist auch ohne Granatapfel und Tahini sehr lecker. Dann einfach weglassen.



Guten  Appetit



