

## Kürbissalat mit Feta-Käse und Walnüssen



50 Minuten



1 Person



### NÄHRWERTE

Energie	376 Kcal
Kohlenhydrate	5.9 g
Eiweiß	19.7 g
Fette	29.6 g

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 90 g leichter Fetakäse
- 200 g gewürfelter Kürbis
- Große Handvoll Mangold
- 5 Walnüsse
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mischen, damit das Öl gleichmäßig verteilt ist und auf der mittleren Schiene im Ofen für etwa 30-40 Minuten backen. Der Kürbis ist gar, wenn er weich ist und ein wenig Farbe annimmt. Anschließend abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Walnüsse kurz in einer Pfanne rösten. Den Kürbis mit dem Mangold auf einem Teller verteilen, die Walnüsse und den Fetakäse darüber bröseln.