



## Leicht und gesund: Gebratener Kürbis mit Quinoa-Salat und Tahini-

 30-40Min.  2 Personen

Wir tun etwas für eure Gesundheit, darum haben wir dieses herrliche Gericht aus gebratenem Kürbis, eiweißreichem Quinoa und dem cremigen Dressing kreiert. Heizt den Ofen an, es kann losgehen!

## Was du von uns bekommst

- 10ml Weißweinessig <sup>12</sup>
- 10g frische Petersilie
- 20ml Tahini <sup>11</sup>
- 40g Kürbiskerne
- 150g roter Quinoa
- 1 Packung Schalotten
- 150g Natur-Joghurt <sup>7</sup>
- 500g Butternusskürbis
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal



### 1. Kürbis vorbereiten

Ofen auf 220°C Umluft vorheizen. Kürbis evtl. halbieren, Gehäuse ausschaben und Rest in 1cm dicke Spalten schneiden. Schalotten schälen, vierteln. Beides auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Öl besprengen, würzen, 20Min. im Ofen rösten. Ab und zu wenden.



### 4. Kürbiskerne rösten

Nach 20Min. Kürbis-Garzeit, die Kürbiskerne über dem Blech mit dem Gemüse verteilen, erneut in den Ofen geben und weitere 10Min. backen.



### 2. Quinoa kochen

Inzwischen Quinoa in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. In einen kleinen Topf geben, mit einer Prise Salz würzen und mit 500ml kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und leicht köchelnd ca. 15-20Min. gar kochen.



### 3. Dressing mischen

Petersilie waschen, grob hacken und die Hälfte in eine Schüssel geben. Tahini, Joghurt, 1EL Zitronensaft und 1EL Zucker zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 3-4EL Wasser zu einem Dressing verrühren.



### 6. Servieren

Den Quinoa auf Tellern verteilen, Kürbis und Schalotten darauf geben und mit dem Dressing und den Kürbiskernen garnieren. Die restliche Petersilie über alles streuen.

Sobald der Quinoa gar ist, Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, jedoch nicht wieder auf den Herd stellen. Weißweinessig sowie 1EL Öl unterheben.