



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!

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

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

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

Allergene

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

Kalorien 615.0kcal



1. Kürbis vorbereiten

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

A close-up shot of a person's hands. One hand holds a small glass bowl containing a golden-brown liquid, likely oil, and is pouring it into a large metal pot. The other hand is holding a spoon and stirring a dark brown, crumbly mixture inside the pot. The pot is sitting on a black surface, possibly a stovetop. The background is slightly blurred, showing a wooden surface and a white object.

5. Quinoa fertigstellen

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 1 EL Öl unterheben.



3. Dressing mischen

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.