



## Frischer Quinoa-Avocado-Salat

mit geröstetem Kürbis



20-30min



3-4 Personen

Quinoa beinhaltet nicht nur besonders viel Protein! Zusammen mit Avocado und geröstetem Kürbis schmeckt das Inka-Korn auch noch ganz besonders lecker. Noch ein paar knusprige Kürbiskerne und ein leichter Joghurtdip drüber geträufelt und fertig ist die Power-Mahlzeit.

## Was du von uns bekommst

- Hokkaido-Kuerbis
- gemahlener Kreuzkümmel
- unbehandelte Limette
- Kräuter-Mix : Petersilie & Minze
- Avocado
- Kürbiskerne
- Trakaja Käse Feta Art
- Joghurt <sup>7</sup>
- weisser Quinoa

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- Pfanne
- Kochtopf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 78.6g, Eiweiß 26.3g



### 1. Kürbis vorbereiten

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Kürbis** vom Strunk befreien, halbieren und die Kerne herauslösen. In ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. **Petersilie** grob schneiden. Einen mittleren Topf mit 800ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.



### 2. Kürbis garen

**Kürbis** mit in 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie dem **Kreuzkümmel** würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen ca. 25Min. rösten.



### 3. Kerne rösten

Den **Quinoa** unter warmen Wasser abspülen und anschließend im kochenden Wasser ca. 10Min. kochen und dann weitere ca. 5Min. bedeckt bei niedriger Hitze quellen lassen. Inzwischen in einer mittleren Pfanne die **Kürbiskerne** ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. rösten, bis sie anfangen in der Pfanne zu springen.



### 4. Käse-Creme zubereiten

**Minze** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden, **Limettenschale** abreiben. In einer Schüssel den **Käse** mit dem **Joghurt**, der **Minze** und 1TL **Limettenabrieb** zu einer Creme pürieren oder stampfen.



### 5. Avocado zubereiten

**Limettensaft** auspressen. **Avocado** halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. In mundgerechte Stücke schneiden und mit 2-3EL **Limettensaft** abschmecken.



### 6. Salat mischen

**Avocado** mit **Quinoa**, **Petersilie** und **Kürbiskernen** mischen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Mit dem **Kürbis** servieren und die **Creme** drüberträufeln.