



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 Joghurt dip drüber geträufelt und fertig ist die Power-Mahlzeit.

Was du von uns bekommst

- Hokkaido-Kürbis
- gemahlener Kreuzkümmel
- unbehandelte Limette
- Kräuter-Mix : Petersilie & Minze
- Avocado
- Kürbiskerne
- Trakaja Käse Feta Art
- Joghurt ⁷
- 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.



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.



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.



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.



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.



6. Salat mischen

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