



Frischer Quinoa-Avocado-Salat

mit geröstetem Kürbis



20-30min



2 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.

- ganzer Kreuzkümmel
- Avocado
- Kräutermix: Petersilie & Minze
- Trakaja Käse Feta Art
- weißer Quinoa
- Hokkaido-Kürbis
- unbehandelte Limette
- dunkle Kürbiskerne
- Joghurt, natur, 1,5% Fett ⁷

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 45.2g,
Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 28.1g



Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Kürbis** vom Strunk befreien, halbieren und die Kerne herauslösen. In 1cm dicke Scheiben schneiden. **Petersilie** grob schneiden. Einen mittleren Topf mit 1,5L leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. **Quinoa** in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen.



Minze von den Stängeln streifen und in feine Streifen schneiden, Schale der **Limette** abreiben. In einer Schüssel den **Käse** mit dem **Joghurt**, der **Minze** und 1TL **Limettenabrieb** zu einer Creme stampfen.



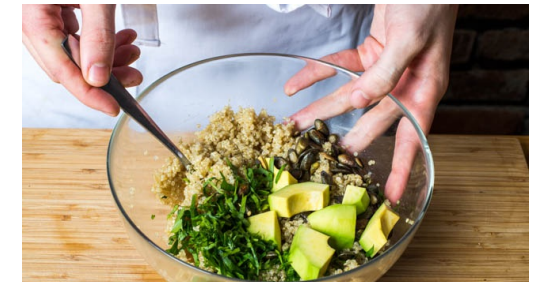
Kürbis in ZEL Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie dem **Kreuzkümmel** marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen ca. 25Min. rösten.



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



Inzwischen in einer mittleren Pfanne die **Kürbiskerne** ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. rösten, bis sie anfangen in der Pfanne zu springen. Den **Quinoa** im kochenden Wasser ca. 12-14Min. kochen, abgießen und zur Seite stellen.



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