



## 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 Joghurtdip drüber geträufelt und fertig ist die Power-Mahlzeit.

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipp

Wer mag, kann nur 150g Quinoa verwenden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

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



**1. Kürbis schneiden**



**2. Kürbis garen**



**3. Kerne rösten**



**4. Creme mischen**



**5. Avocado würfeln**



**6. Salat mischen**

**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.

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