



RS Tex-Mex-Kürbis und geröstete Tomaten

an Quinoasalat mit Orangendressing



ca. 30min



2 Portionen

Es geht doch nichts über ein farbenfrohes Gericht, dass die Vielfalt des Gemüsegartens feiert. Heute haben wir Rot, Orange und Grün auf der Quinoa-Palette: Tomaten und Kürbis kommen im Ofen auf Temperatur, während die Guacamole frisch aus dem Kühlschrank dazu serviert wird. Dazu noch ein paar dunkelgrüne Kürbiskern-Tupfer, und fertig ist das Gemüse-Gemälde! Psst: Wir haben auch noch eine Orange in der Quinoa versteckt ...

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 2 Tomaten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Orange
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 1EL Honig
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Für das Schälen der Orange am besten ein gezahntes Messer verwenden – so geht weniger Saft verloren.

Allergene

Eier (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 94.2g, Eiweiß 24.6g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Quinoasalat zubereiten

Die **Kürbiskerne** zum **Gemüse** aufs Blech geben und 2-3Min. rösten. Die **Orangenwürfel** unter die **Quinoa** heben und mit dem **Dressing** und 1 Prise Salz würzen. Die **gerösteten Kürbiskerne** zum **Quinoasalat** zugeben.



2. Gemüse backen

Den **Kürbis** halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Den **Kürbis** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Tomaten** halbieren. **Beides** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermischen und im Ofen 20-25Min. backen, bis der **Kürbis** golden und weich ist, aber noch etwas Biss hat.



5. Anrichten & servieren

Den **Quinoasalat** mit dem **Kürbis** und den **übrigen Tomaten** anrichten und mit der **Guacamole** garniert servieren.



3. Dressing anrühren

Die **½ der Orangenschale** abreiben, die **Orange** schälen und das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm große Würfel schneiden. In einem hohen Gefäß die **½ der gerösteten Tomaten** mit der **Orangenschale**, 2EL Mayonnaise, 1EL (Weißwein-)Essig, 1EL Honig und ½TL Salz zu einem glatten **Dressing** pürieren.



6. Feine Sache

Der Quinoasalat hat ein fein-fruchtiges Orangenaroma und bekommt durch die Kürbiskerne ein knackiges, nussiges Accessoire. Wenn du die Quinoa noch weiter verfeinern willst, kannst du auch noch 1-2TL Butter und eine Prise Pfeffer unterrühren.