



Tex-Mex-Kürbis und geröstete Tomaten

an Quinoasalat mit Orangendressing



ca. 30min



4 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

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 4 Tomaten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Orangen
- 50g Kürbiskerne
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Honig
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

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 831kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 23.8g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 700ml 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. Kürbiskerne mitrösten

Die **Kürbiskerne** zum **Gemüse** aufs Blech geben und 2-3Min. rösten.



2. Gemüse backen

Die **Kürbisse** halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die **Kürbisse** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Tomaten** halbieren. **Beides** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben, mit 3EL Olivenöl, 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. Quinoasalat fertigstellen

Die **Orangenwürfel** unter die **Quinoa** heben und mit dem **Dressing** und 1 kräftigen Prise Salz würzen. Zum Schluss die **gerösteten Kürbiskerne** unter den **Quinoasalat** mengen.



3. Dressing anrühren

Die **Schale von 1 Orange** abreiben, die **Orangen** schälen und das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm große Würfel schneiden. In einem hohen Gefäß die **½ der gerösteten Tomaten** mit der **Orangenschale**, 4EL Mayonnaise, 2EL hellem Essig, 2EL Honig und 1TL Salz zu einem glatten **Dressing** pürieren.



6. Anrichten & servieren

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