



## 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<sup>1</sup>
- 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.



### 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.



### 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.



### 4. Kürbiskerne mitrösten

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



### 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.



### 6. Anrichten & servieren

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