



Gerösteter Blumenkohl mit Mandarine

auf Quinoa mit Guacamole



ca. 30min



2 Portionen

Ein Geschmacksausflug nach Südamerika steht heute auf dem Programm, wenn du die bunte Bowl mit leckerer Quinoa, gebackenem Blumenkohl, süßer Mandarine und knackigen Radieschen zubereitest. Ein fruchtiges Dressing mit Limette und Orange, ein Hauch Peperoni-Schärfe und cremige Guacamole vollenden den Genuss.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Limette
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Koriander
- 1 Mandarine
- 1 Bund Radieschen
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 572kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 17.8g



1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



2. Quinoa kochen

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.



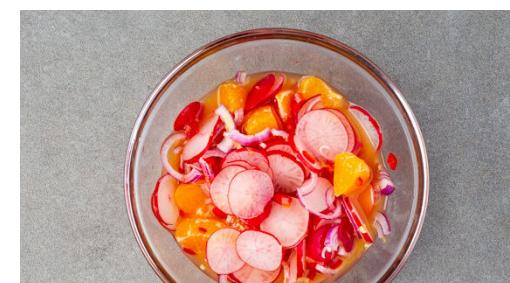
3. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 10-12Min. auf der mittleren Schiene im Ofen rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Der **Blumenkohl** sollte eine schöne goldene Farbe bekommen.



4. Dressing zubereiten

Die **½ der Zwiebel oder mehr** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limette** und die **½ der Orange** auspressen und den **Saft** mit **½EL Olivenöl**, den **Zwiebeln**, der **Peperoni** sowie **1 Prise Salz** zu einem **Dressing** verrühren. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



5. Salat vorbereiten

Die **Mandarine** schälen, dann die Segmente voneinander trennen und jeweils halbieren. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Mandarinastücken** und dem **Dressing** vermengen.



6. Quinoa untermengen

Die **Quinoa** untermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und den **Blumenkohl** darauf anrichten. Nach Belieben mit der **Guacamole** und dem **Koriander** garnieren und servieren.