



Blumenkohl und Mango Ceviche-Style

auf Quinoa mit Guacamole



20-30min



3-4 Personen

Ein Geschmacksausflug nach Südamerika steht heute auf dem Programm, wenn du die bunte Bowl mit leckerer Quinoa, gebackenem Blumenkohl, süßer Mango 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

- 400g Quinoa
- 1 Blumenkohl
- 20g frischer Koriander
- 2 rote Zwiebeln
- 1 grüne Peperoni
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 reife Mangos
- 1 Bund Radieschen
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse
- 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 708kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 19.9g



1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 850ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



4. Dressing zubereiten

Die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limetten** und die **Orangen** halbieren, auspressen und den **Saft** mit den **Zwiebeln**, der **Peperoni** und 1 Prise Salz verrühren.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Mangos vorbereiten

Die **Mangos** schälen. Das **Fruchtfleisch** möglich dicht am Stein abschneiden, dann in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Mangowürfel** samt ausgetretenen **Säften** mit den **Radieschen** und dem **Dressing** vermengen.



3. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 10-12Min. auf der mittleren Schiene im Ofen rösten. Der **Blumenkohl** sollte eine schöne goldene Farbe bekommen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Anrichten und servieren

Die **Quinoa** mit der **Mango** und den **Radieschen** vermengen und 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.