



## Quinoa-Orangen-Salat mit Kürbis

mit Feldsalat und Joghurtdressing



20-30min



2 Personen

Der Kürbis ist ja eigentlich ein richtiges Herbstgemüse – er wärmt, sättigt und ist gesund, wenn es draußen stürmt und es unserem Immunsystem an den Kragen geht. Wenn wir ihn aber heute in dieser Kombination antreffen, fühlen wir uns glatt an wärmere Tage erinnert: Mit Sumach gewürzt, auf proteinreicher Quinoa, mit leckerer Orange und Limette, leichtem Dressing und frischer Minze fast schon wieder ein Sommeressen!




- 1 Hokkaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frische Minze
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Päckchen Kürbiskerne
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 250g Express-Quinoa
- 1 Packung Feldsalat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

**Allergene**  
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 639kcal, Fett 30.5g,  
Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 18.6g



A top-down view of a glass bowl filled with a lentil salad. The salad consists of brown lentils, diced red tomatoes, sliced red onions, and fresh green herbs. To the left of the salad bowl is a smaller glass bowl containing a white, creamy dressing with a silver spoon resting inside it. The entire meal is set on a light-colored, textured surface.






Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere o



Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung  
Schau dir das Rezept in de



oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 5**  
 em Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspoon**