



Quinoa-Orangen-Salat mit Kürbis

mit Feldsalat und Joghurtdressing



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Hokkaidokürbisse
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g frische Minze
- 2 Päckchen Sumach
- 2 Päckchen Kürbiskerne
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Becher Joghurt⁷
- 500g Express-Quinoa
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 17.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden.



4. Dressing anrühren

Den **Joghurt** mit der **Minze**, **2-3EL Limettensaft** und **2TL Limettenschale** verrühren. Das **Dressing** mit 1TL Zucker, sowie Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit **2-3EL Orangensaft** verfeinern.



2. Kürbis backen

Den **Kürbis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3-4EL Olivenöl, dem **Sumach**, 1TL Zucker und je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 18-20Min. im Ofen rösten, bis der **Kürbis** gar und an den Kanten goldbraun ist. Während der letzten ca. 5Min. die **Kürbiskerne** dazugeben und mitrösten.



5. Quinoa erwärmen

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Quinoa** hinzugeben und 3-4Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Zwiebeln vorbereiten

Die **Zwiebeln** mit heißem Wasser bedecken und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen. Die **Orangen** mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Beim Schälen und Schneiden austretenden **Saft** auffangen.



6. Salat fertigstellen

Die **Zwiebeln** abgießen und mit dem **Kürbis**, den **Kürbiskernen**, den **Orangen** und dem **Feldsalat** unter die **Quinoa** mengen. Den **Salat** auf Tellern anrichten und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit dem **restlichen Limettenabrieb** garnieren und servieren.