



Blumenkohl und Mandarine 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 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

- 400g Quinoa
- 1 Blumenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Koriander
- 3 Mandarinen
- 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
- 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 648kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 86.6g, Eiweiß 19.1g



1. Blumenkohl schneiden



2. Quinoa kochen



3. Blumenkohl rösten



4. Dressing zubereiten



5. Salat vorbereiten



6. Quinoa untermengen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limetten** und die **Orangen** halbieren, auspressen und den **Saft** mit den **Zwiebeln**, der **Peperoni** und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Koriander** **samt Stängeln** fein schneiden.

Die **Mandarinen** schälen und die Segmente trennen. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Mandarinenschnitten** und dem **Dressing** vermengen.

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.