



## 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.



- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

**Allergene**  
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 648kcal, Fett 25.9g,  
Kohlenhydrate 86.6g, Eiweiß 19.1g



## 1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze 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.



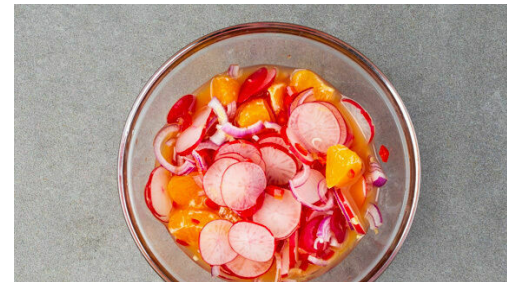
#### 4. Dressing zubereiten

Die **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 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



## 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. Salat vorbereiten

Die **Mandarinen** schälen und die Segmente trennen. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Mandarinstücken** 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. 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.