



Blumenkohl und Mandarine Ceviche-Style

auf Quinoa mit Guacamole



20-30min



2 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

- 200g Quinoa
- 1 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 unbehandelte Limette
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Koriander
- 2 Mandarine
- 1 Bund Radieschen
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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 701kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 21.4g



1. Blumenkohl schneiden



2. Quinoa kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem kleinen Topf 450ml 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limette** und die **Orange** halbieren, auspressen und den **Saft** mit den **Zwiebeln**, der **Peperoni** und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Koriander** samt **Stängeln** fein schneiden.



3. Blumenkohl rösten

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



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.