



Quinoa-Avocado-Salat

mit geröstetem Kürbis



20-30min



2 Personen

Quinoa beinhaltet nicht nur besonders viel Protein in Form von Eiweiß, zusammen mit Avocado und geröstetem Kürbis schmeckt das Inka-Korn besonders lecker. Noch ein paar knusprige Kürbiskerne und ein leichter Joghurtdip mit frischer Minze drüber geträufelt und fertig ist ein leichtes und sehr gesundes Abendessen!

Was du von uns bekommst

- Joghurt 7
- Hokkaido-Kürbisse
- Habeshas Berbere
- Limette
- Quinoa weiß
- Avocado
- Kürbiskerne
- frische Minze
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 33.9g, Eiweiß 23.7g, Kohlenhydrate 74.1g



1. Kürbis vorbereiten

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Kürbis** vom Strunk befreien, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben. In ca. 1cm Scheiben schneiden. **Petersilie** grob schneiden. Einen mittleren Topf mit 400-500ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.



4. Joghurt-Creme zubereiten

Minze von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden, **Limettenschale** abreiben. In einer Schüssel den **Joghurt** mit der **Minze** und nach Geschmack **Limettenabrieb** zu einer Creme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Kürbis garen

Kürbis in 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie der **Gewürzmischung** marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen ca. 25Min. rösten.



5. Avocado zubereiten

Limettensaft auspressen. **Avocado** halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. In mundgerechte Stücke schneiden und mit 1-2EL **Limettensaft** abschmecken.



3. Kerne rösten

Inzwischen in einer mittleren Pfanne die **Kürbiskerne** ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. rösten, bis sie anfangen in der Pfanne zu springen. Den **Quinoa** unter warmem Wasser abspülen und anschließend im kochenden Wasser ca. 10Min. kochen und dann weitere ca. 5Min. bedeckt bei niedriger Hitze quellen lassen.



6. Salat mischen

Avocado mit **Quinoa**, **Petersilie** und **Kürbiskernen** mischen und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Olivenöl abschmecken. Mit dem **Kürbis** servieren und die **Creme** drüber träufeln.