

Quinoasalat mit Kürbis

Hauptspeise

Gemüse

Glutenfrei

Kalorienarm

Vegetarisch

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kürbisfleisch in den Mixtopf geben und 7 Sek./Stufe 4 zerkleinern.

Mit dem Spatel durchmischen und nochmals 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Kürbis auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, mit Olivenöl und 1 EL Honig beträufeln und mit ½ TL Salz und Sesam bestreuen. Kürbisstücke ca. 20-25 Minuten (180 °C, Umluft) goldbraun backen.

Währenddessen Mixtopf spülen und trocknen und mit der Zubereitung fortfahren. Mandeln in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Quinoa in die Schüssel einwiegen und anschließend in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem heißem Wasser waschen.

Gewaschene Quinoa, Wasser, 1 TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 15 Min./100 °C/Stufe 1 kochen. Währenddessen Babyspinat waschen und trockenschleudern.

Gekochte Quinoa in eine große Salatschüssel umfüllen, mit dem Spatel etwas auflockern und ca. 10 Minuten ausdampfen lassen.

Währenddessen Marinade zubereiten. Walnussöl, Zitronensaft, Frühlingszwiebeln, Minze und ½ EL Honig in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals 5 Sek./ Stufe 4.5 mischen. Marinade über die Quinoa geben und gut vermischen. Babyspinat, Granatapfelkerne und zerkleinerte Mandeln zugeben und unterheben. Quinoasalat abschmecken, gebackene Kürbisstückchen darauf anrichten und servieren.



Zutaten

400 g Hokkaidokürbisfleisch, mit Schale, in groben Stücken (ca. 5 cm)

3 EL Olivenöl

1 ½ EL Honig

1 ½ TL Salz

2 EL Sesam

30 g Mandeln

200 g Quinoa

400 g Wasser

2 Prisen schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

50 g Babyspinat, frisch

30 g Walnussöl

15 g Zitronensaft

2 Frühlingszwiebeln, in Stücken (ca. 5 cm)

2 EL frische Minze, Blättchen abgezupft

1 Granatapfel, Kerne herausgelöst