

Quinoa Salat mit Granatapfel, Baby-Spinat und Kürbis aus dem Ofen

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

125 g Quinoa
1 Granatapfel
2 Handvoll frischer Baby-Blattspinat
2 EL Mandeln
1 Frühlingszwiebel
½ Bund Minze oder Koriander
½ Hokkaido Kürbis (ca. 300-400g) oder 1-2 Süßkartoffeln
1 EL Honig (vegan: Ahornsirup)
2 EL Sesam
evtl. 1 Msp. Safranpulver
½ Zitrone
1 TL Zucker
400-500 ml Wasser (Quinoa)
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, quer halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschälen. Oder Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kürbisfleisch zusammen mit der essbaren Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kürbiswürfel/Süßkartoffel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl und Honig/Ahornsirup beträufeln, salzen und mit Sesam bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene für ca. 25 Minuten backen bzw. bis der Kürbis goldbraun ist.
2. Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar abläuft. Dann Quinoa im kochenden Wasser ca. 20 Minuten kochen lassen. Safran untermischen.
3. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebel waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Minze/Koriander waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mandeln hacken. Granatapfel halbieren und Kerne herausnehmen. Zitrone pressen. Spinat waschen und trockenschütteln. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben.
4. Fertigen Quinoa sowie Kürbiswürfel etwas auskühlen lassen und mit den anderen Zutaten in der Schüssel mischen. Aus Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade erstellen und Salat damit marinieren.



Scan me!

