

Winterliche Quinoa-Bowl mit CAMBOZOLA, Cashew-Cranberry-Mix und Orangen-Dressing



Zutaten für 4 Personen

300 g CAMBOZOLA
125 g Cashew Cranberry Mix
400 g Hokkaido Kürbis
200 g Quinoa
100 g Spinat

2 Orangen
5 Stiele Thymian
7 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Kürbisspalten, gehackten Thymian und 3 EL Öl vermengen. Auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten goldbraun backen.
2. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen. Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen und ausdrücken. Orangensaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterrühren.
3. CAMBOZOLA in Scheiben schneiden. Mit Kürbisspalten, Quinoa, Spinat und Orangenfilets in Bowls anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit Cashew Cranberry-Mix bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion: 3070 KJ/730 kcal, E 29 g, F 41 g, KH 56 g

