



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

Zutaten für 4 Personen:

300 g CAMBOZOLA	2 Orangen
125 g Seeberger Cashew Cranberry Mix	5 Stiele Thymian
400 g Hokkaido Kürbis	7 EL Olivenöl
200 g Quinoa	2 EL Apfelessig
100 g Spinat	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 Seeberger Cashew-Cranberry-Mix bestreuen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion: ca. 3070 kJ, 730 kcal. E 29 g, F 41 g, KH 56 g

