



## Quinoasalat mit Avocado & Kürbis

2 Portionen

### Zutaten:

100 g Quinoa

200 ml Gemüsebrühe

200 g Hokkaido-Kürbis

2 Knoblauchzehen

1 kleine rote Zwiebel

1 TL Olivenöl

Salz & Pfeffer

etwas Rosmarin

50 g Feldsalat

½ Granatapfel

1 Avocado

2 EL Zitronensaft

4-5 Stiele Basilikum

4-5 Stiele Petersilie

2 EL Sprossen, z. B. Kresse

80 g Skyr

1 EL Kerne, z. B. Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne

Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Die Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und dann mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Den Kürbis waschen, schälen, durchschneiden, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, den Knoblauch würfeln, die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Den Kürbis mit dem Knoblauch, der Zwiebel und dem Olivenöl und je einer Prise Salz und Pfeffer sowie etwas Rosmarin in eine Schüssel geben und gut vermischen. Den Kürbis dann in einer Lage auf dem Backblech ausbreiten. Das Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten garen.
4. Den Feldsalat belesen, waschen und trocken schütteln. Die Granatapfelkerne auslösen. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und  $\frac{3}{4}$  der Avocado in Scheiben schneiden und diese mit ca. 1 EL Zitronensaft beträufeln.



5. Das Basilikum, die Petersilie und die Sprossen waschen und trocken schütteln.
6. Für das Dressing das Basilikum, die Petersilie und die restliche Avocado mit 1 EL Zitronensaft und dem Skyr pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Wenn die Quinoa fertig gegart ist, diese in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, sofern sie die Gemüsebrühe nicht vollständig aufgesogen hat. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen.
8. Quinoa, Kürbis und Feldsalat mischen und auf zwei Tellern anrichten. Auf jeden Teller etwas Dressing geben, den Rest dazu reichen. Die Avocadoscheiben darauf platzieren, die Granatapfelkerne, Sprossen und Kerne darüber streuen, mit etwas frischem Pfeffer bestreuen und servieren.