

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

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

300 g **CAMBOZOLA Classic**
125 g Seeberger 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 Seeberger Cashew-Cranberry-Mix bestreuen.



ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten.

kcal 730, kj 3070, Eiweiß 29 g, Fett 41 g, Kohlenhydrate 56 g