



# Salat-Bowl mit Butternut-Kürbis, Quinoa und Kichererbsen

2 Portionen

## Zutaten

### **Bowl**

600 g Butternutkürbis  
1 TL Olivenöl  
170 g Quinoa  
360 ml Wasser  
10 Cocktailtomaten  
200 g Kichererbsen aus dem Glas  
80 g Feldsalat  
1 kleine Gartengurke

### **Balsamico-Orangen Vinaigrette**

120 ml Olivenöl  
60 ml Balsamico  
1 ungespritzte Orange  
1 TL Honig  
1 TL Dijon-Senf

### **Topping**

1 EL Kürbiskerne  
1 EL Mandeln  
Kräuter nach Belieben

## Zubereitung

Den Backofen auf 200 ° Umluft vorheizen.

Den Kürbis schälen, in Scheibene schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech nebeneinander legen. Mit Olivenöl beträufeln, Salz und Pfeffer darüber streuen und für etwa 20–25 Minuten im Ofen backen, bis die Stücke weich und angeröstet sind.

In der Zwischenzeit die Quinoa waschen. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Quinoa hinzugeben und bei reduzierter Hitze bedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis sie das Wasser komplett aufgenommen hat. Kurz ruhen lassen.

Für die Vinaigrette etwas von der Orangenschale abreiben und anschließend auspressen. Zusammen mit dem Olivenöl, Balsamico, Honig und dem Senf mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren, Feldsalat ebenfalls waschen und putzen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und die Gurke waschen und in schmale Streifen schneiden. Alles zusammen mit den Kürbisscheiben und der Quinoa in Grüppchen auf zwei Schüsseln verteilen. Mit Vinaigrette beträufeln und die Kürbiskerne und Mandeln darüber streuen. Nach Belieben mit Kräutern wie z. B. Oregano, Basilikum oder auch Minze dekorieren.