



Herbstliche Bowl

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Öl	4 EL
Salz	
Quinoa	300 g
Orangen	2 St.
Feldsalat Mix	200 g
Walnusskerne	4 EL
Petersilie, frisch	20 g
Sojaghurt	500 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl waschen, Strunk großzügig schälen und etwa 30 kleine Röschen abteilen. Röschen in einer Schüssel mit 2 EL Öl und Salz marinieren, auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen.
2. Inzwischen Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf ca. 900 ml Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen.
3. Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden, den austretenden Saft dabei auffangen. Feldsalat waschen und trocken schleudern.
4. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 2 Min. anrösten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Sojaghurt und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Schüssel 2 EL Öl und Orangensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Feldsalat unterheben. Quinoa, Feldsalat, Blumenkohl, Orangenfilets und Dip in Schüsseln anrichten, mit Walnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	594 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	24 g