Artikel vom 09.10.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 16:48 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/warmer-kuerbis-quinoa-salat

Warmer Kürbis-Quinoa-Salat



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

Salat:

½ kleiner Hokkaidokürbis

Rapsöl

150 g bunter Quinoa

2 rote Zwiebeln

1 Fenchel

180 g Fetakäse

Dressing:

4 EL Olivenöl extra

6 EL Apfelessig

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Salz

Pfeffer nach Geschmack

1 TL Paprikapulver

1 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

Den Kürbis waschen und halbieren. Die Kerne aus einer Hälfte entfernen. Im Anschluss die entkernte Kürbishälfte in schmalere Streifen und schließlich in kleine Stücke schneiden. Den Fenchel waschen sowie das obere und untere Ende abschneiden. Den Fenchel halbieren, vierteln, in schmale Streifen und dann Stücke schneiden. Die Zwiebeln häuten und in grobe Stücke schneiden. Die Kürbis-, Fenchel- und Zwiebelstücke auf ein Backblech legen. Rapsöl drüber geben und alles gut durchmengen. Das Gemüse so auslegen, dass es nicht überlappt. Nun das Backblech mit dem Gemüse bei 200 ºC für 15 Minuten in den Ofen geben. In der Zwischenzeit die Quinoa mit der 2,5-fachen Menge an Wasser für circa 20 Minuten kochen. Für das Dressing das Olivenöl, den Apfelessig, die Gewürze und den Honig in einer Tasse anrühren. Kurz stehen lassen, aber immer mal wieder umrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Nach 15 Minuten den Fetakäse in kleine Stücke schneiden und für weitere 5 Minuten mit in den Ofen geben. Sind die Quinoa und das Gemüse fertig, die Zutaten in eine Schüssel geben. Darüber das Dressing nach Geschmack träufeln und alles zusammen gut durchmischen. Kurz durchziehen lassen.

Tipp: Wer es schärfer mag, kann Chiliflocken ergänzen.