

Kürbis-Quinoa Bowl

30—40 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

250 g	Quinoa
0.5 Stk.	Hokkaidokürbis
1 Stk.	Granatapfel
1 Stk.	Zwiebel
1 Pkg.	Feta
1	Handvoll Babyspinat
0.5 TL	Knoblauch granuliert
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz gemahlen

Zubereitung

1. Den Kürbis und Zwiebel in kleine feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Mit etwas Kotányi Salz, Pfeffer und 1/2 TL Bio-Knoblauch granuliert würzen und gut vermischen.
2. Gegen Ende 2 handvoll Babyspinat hinzufügen und untermischen.
3. Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
4. Die Kerne aus dem Granatapfel entfernen und den Feta fein schneiden.
5. Quinoa mit dem Kürbisgemüse mischen und mit Granatapfelkernen und Feta verfeinern.