



Kürbis-Quinoa Bowl

🕒 30–40 Min   

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.

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

