

Rezept

Quinoasalat mit Ofengemüse und Avocado

Ein Rezept von Quinoasalat mit Ofengemüse und Avocado, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Quinoa (rot, weiß oder tricolore)	Salz
600 g Süßkartoffel (ersatzweise Hokkaido-Kürbis)	200 g Möhren
150 g Kirschtomaten	2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver	Pfeffer

Für das Dressing

30 g gemischte frische Kräuter (z. B. Basilikum, Thymian, Oregano, Rucola, Petersilie)	50 g Kürbiskerne
2 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	1 EL Brokkolisprossen
Salz	2 EL vegane Joghurt-Alternative
	Pfeffer

Außerdem

100 g Baby-Blattspinat	½ Granatapfel
1 Avocado	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 30 g F, 16 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Quinoa waschen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Ausdampfen lassen und beiseitestellen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffel waschen, nach Belieben schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhren waschen, putzen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit dem übrigen Gemüse mischen.

3. Olivenöl, Ahornsirup, Paprika- und Knoblauchpulver, 1 TL Salz sowie Pfeffer verrühren und unter das Gemüse mischen. Das Gemüse auf dem Backblech verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) 30-35 Min. backen. Etwas abkühlen lassen.

4. Inzwischen für das Dressing die Kräuter waschen und trocken schütteln, grob zerkleinern und zusammen mit den anderen Zutaten, 100 ml Wasser und 1 TL Salz in einen Mixer geben und fein pürieren. Kühl stellen.

5. Quinoa in eine große Schüssel füllen. Den Spinat waschen, trocken schleudern und unterheben. Die Kerne aus dem Granatapfel pulen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Quinoa mit dem Ofengemüse mischen und mit Avocado und Granatapfelkernen toppen. Das Dressing darüberträufeln und servieren.