

GATCH GAP REZEPTE

GEBRATENER KÜRBIS MIT QUINOA UND GRANATAPFEL

Zubereitungszeit 30 min | Für 2 Personen

GATCH GAP



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

Zubereitung

- CATCHCAP-Pfannenspritzschutz auf eine passende Pfanne (28cm) legen. Den Kürbis in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, bis er weich und leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einem separaten Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, dann die Quinoa hinzufügen. Die Hitze reduzieren, abdecken und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und die Quinoa gar ist.
- Den gebratenen Kürbis und die gekochte Quinoa in einer großen Schüssel vermengen.
- Die Granatapfelkerne, gehackte Petersilie und den Zitronensaft hinzufügen.
- Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit zusätzlichem Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, in Würfel geschnitten
- 1 Tasse Quinoa, gut gespült
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Granatapfel, Kerne entnommen
- 1 Handvoll gehackte frische Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Ebsw



info@catchcap.de



www.catchcap.de



CATCHCAP
kochen & genießen

CATCHCAP

kochen & genießen



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)