



# Herbstliche Veggie-Bowl. Mit Buchweizen und Kürbis

**Foodbox**

## Zutaten für 2 Personen

- 120 g Buchweizen, alternativ Quinoa
- 200 g Kürbisfruchtfleisch, z. B. Butternut
- 2 EL Pflanzenöl
- 1/2 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 200 g Brokkoliröschen
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Kakis
- 75 g Naturjoghurt
- 1-2 EL Tahin/Sesam-Mus, alternativ Erdnusscreme
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g gehackte Nüsse, Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse

## Zubereitung in 20 Minuten

- 1** Buchweizen nach Packungsangabe garen, abtropfen und abkühlen lassen.
- 2** Kürbisfruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten etwa zehn Minuten goldbraun braten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Den Brokkoli in Salzwasser sechs bis acht Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten abbrausen, putzen und halbieren.
- 3** Die Kakis waschen, putzen und in schmale Spalten schneiden.
- 4** Alle vorbereiteten Zutaten in Bowls füllen. Für das Dressing den Joghurt mit Tahin und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren über den Zutaten verteilen und mit den gehackten Nüssen bestreuen.

### Nährwerte pro Portion 739 kcal, 3086 kJ

70,7 g Kohlenhydrate

24,1 g Eiweiß

36,3 g Fett

