# Kürbis-Schweinefleisch-Bowl mit Quinoa und Ofengemüse

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **500 g** | Huft vom Schweizer Schwein |
| **100 g** | Speckwürfeli vom Schweizer Schwein |
| **600 g** | Hokkaidokürbis |
| **2 Zweige** | Rosmarin |
| **2 Zweige** | Thymian |
| **2 EL** | HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| **250 g** | Champignons |
| **250 g** | Quinoa tricolore |
| **5 dl** | Gemüsebouillon |
| **0.5 Bund** | gemischte Gartenkräuter, z.B. glatte Petersilie, Maggikraut, Schnittlauch, Dill usw. |
| **4 EL** | Apfelessig |
| **4 EL** | Apfelsaft |
| **4 EL** | kalt gepresstes Rapsöl |
| **30 g** | Kresse oder Micro-Greens |

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **624** | kcal |
| **45 g** | Eiweiss |
| **45 g** | Kohlenhydrate |
| **28 g** | Fett |

Glutenfrei

Laktosefrei

**Feine Schale, weicher Kern**

Praktisch, wenns schnell gehen soll: Der Hokkaidokürbis ist einer der wenigen Sorten, die nicht geschält werden müssen.

## Zubereitung

1. Kürbis waschen, halbieren und Kerne sowie schwammiges Fleisch herausschaben. Kürbis in Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian abzupfen und hacken. Die Kräuter mit der Hälfte des Öls zum Kürbis geben, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Champignons rüsten und halbieren.

3 Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen (180 °C Umluft, 200 °C Ober- und Unterhitze) 35 Minuten rösten. Nach 20 Minuten die Champignons beifügen.

4 Quinoa in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in einer Pfanne mit der Bouillon aufkochen lassen. 5 Minuten kochen lassen. Anschliessend zugedeckt 20 Minuten quellen lassen.

5 Für das Dressing Kräuter grob hacken. Kräuter, Essig, Apfelsaft und kalt gepresstes Öl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer durchmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing in die entsprechende Anzahl Gläser füllen und kalt stellen.

6 Schweinshuft in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Das Fleisch mit dem Speck portionenweise 3 ? 4 Minuten braten. Auf einen Teller geben.

7 Quinoa, Gemüse und Fleisch dekorativ auf entsprechende Behälter verteilen. Mit Kresse oder Mico-Greens garnieren. Die Bowls kalt stellen. Vor dem Essen mit dem Dressing beträufeln.