PVE Böheimkirchen
Zentrum für medizinische und soziale Nahversorgung

KOCH REZEPT DES MONATS

November 2026



Kürbis-Quinoa Bowl

Deine Zutaten

- 150g Quinoa
- 350g Kürbis
- 1 Dose Kichererbsen
- 1-2 EL Olivenöl
- Gewürze (Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Currypulver)

Für das Topping:
- 1 Avocado
- 2 Handvoll Rucola

Für das Dressing:
- 200g Skyr
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Essig
- Gewürze

Nährwerte pro Portion
KCAL

Rezept für 2 Portionen:

pro Portion 674 kcal/ 26,2 g EW/ 32,4 g Fett/ 64,9 g KH = ca. 6,5 KE

Die Zubereitung

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen den Kürbis würfelig schneiden. Gekochten Quinoa, Kürbis und abgespülte Kichererbsen jeweils flach nebeneinander auf einem Backblech verteilen. Mit etwas Öl beträufeln und gut würzen.

Ca. 30 Minuten bei 180 °C Heißluft rösten. Währenddessen alle Zutaten für das Dressing verrühren und die Avocado würfelig schneiden. Anschließend alles gemeinsam mit dem Dressing in einer Schüssel anrichten und servieren.

Gut zu wissen:
Das Gericht lässt sich auch gut vorbereiten und eignet sich daher ideal zum Mitnehmen. Für eine besonders knusprige Konsistenz den Quinoa vor dem Rösten gut abtropfen und möglichst trocken tupfen.

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs
Diätologin | PVE Böheimkirchen

GESUNDES BÖHEIMKIRCHEN | Tut gut!