

# Gebackener Kürbis mit Feta-Quinoa-Salat ohne Zucker



15 min. 337 kcal SteviaSweet Crystal

## Zubereitung ohne Zucker

1. Den Ofen auf 225 °C vorheizen.
2. Den Kürbis schälen und senkrecht durchschneiden. Die Samen mit einem Löffel entfernen. Die Kürbishälften senkrecht in vier Stücke schneiden.
3. Knoblauch zerkleinern und mit Olivenöl, Sambal Oelek und Salz vermischen.
4. Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf allen Seiten mit der Gewürzmarinade einreiben.
5. Im Ofen 15 Minuten backen. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
6. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Kichererbsen zu dem Kürbis auf das Blech geben und weitere 10 Minuten backen oder bis der Kürbis weich ist.
7. Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem warmem Wasser waschen.
8. Nach Packungsanleitung kochen.
9. Olivenöl, Weissweinessig und **SteviaSweet Crystal** miteinander verrühren.
10. Mit Salz abschmecken, Petersilie hacken und dazugeben.
11. Die Sauce zu der leicht abgekühlten Quinoa geben. Feta zerkrümeln. Mit gebackenem Kürbis und mariniertes Quinoa servieren.

## Zutaten für 4 Portionen

### Gebackener Kürbis

1 kg	Butternut-Kürbis
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1/2 TL	Chilipaste (Sambal Oelek)
1/2 TL	Salz
1 Zweige	Thymian
1	rote Zwiebel
200 g	gekochte Kichererbsen

### Quinoa

100 g	Quinoa
2 EL	Olivenöl
50 ml	Weissweinessig
1 1/2 TL	<b>SteviaSweet Crystal</b>
1/2 TL	Salz
1/2	Bund glatte Petersilie

### Servieren mit

100 g	Feta
-------	------

## Nährwerte pro Portion

337	kcal
1414	kJ
12.5	Protein in g
36.5	Kohlenhydrate in g
14.5	Fett in g

