

*Quinoa mit Herbst-Gemüse und  
Zitronen-Frischkäse-Nocken*

**200 g Quinoa, zweifarbig**

**Salz, Pfeffer**

**Saft und Abrieb von 1 Zitrone**

**Wenig Olivenöl**

**½ Kürbis**

**1 Tiger-Zucchini**

**2 EL Olivenöl**

**200 g Frischkäse**

**Einige Blätter Blattsalat**

**wenig Zwiebelsprossen**

**Gesundes Herbstrezept.**

Quinoa ca. 20 Min. garen, abschmecken mit Salz, Pfeffer Zitronensaft und Olivenöl.

Kürbis und Zucchini im Ofen mit Olivenöl und Salz 15 Min.

bei 170 Grad garen.

Frischkäse mit restlichem Zitronensaft und Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Quinoa auf Teller verteilen,

Gemüse, einige Salatblätter und Sprossen darauf verteilen, Frischkäse-Nocke darauf  
geben, servieren.