

Rezept

Kürbis Quinoa Bowl mit Walnüssen und Feta

Personen: 2

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten:

2x Packung iglo Veggie Love Kürbis Quinoa 400g

1x Packung iglo Green Cuisine Falafel vegan 360g

30g Walnüsse

50g veganer Fetakäse

Granatapfelkerne

Hummus

Zubereitung

1. Das **iglo Veggie Love Kürbis Quinoa** nach Packungsanweisung zubereiten. Dafür den Packungsinhalt unaufgetaut in eine heiße, beschichtete Pfanne (ca. 20cm Durchmesser) geben. Ca. 5 Min. bei starker Hitze anbraten. Die Pfanne mit einem Deckel bedecken und bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. braten. Dabei mehrmals umrühren.
2. In einer zweiten Pfanne die **iglo Green Cuisine Falafel vegan** nach Packungsanweisung zubereiten. Dafür die gefrorenen Falafelbällchen zusammen mit ca. 1 EL Öl in eine erhitzte, beschichtete Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze die Falafelbällchen unter regelmäßigem Wenden ca. 14 Min. braten.
3. In einer Bowl die Kürbis Quinoa Pfanne mit den Falafel Bällchen anrichten und mit den Walnüssen und dem veganen Fetakäse dekorieren.
4. Zusammen mit Hummus als Dip genießen!

Pro Portion ca. 4310 kJ, 1032 kcal, 62 g Fett, 79 g Kohlenhydrate