Herbstliche Salatbowl mit Orangen-Kabeljau



Zutaten:

- 50 g rohe Hirse
- 150 g Kürbis
- 200 g Kabeljau oder Tofu
- 100 g Feldsalat
- 1 Apfel
- ¼ Rotkohl
- 20 g Kürbiskerne
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Senf
- Saft 1 Orange
- 2 EL Ahornsirup
- 80 g Joghurt 1,5 % Fett
- Jod-Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Curry nach Geschmack

2 Portionen

90 Minuten

Zubereitung:

1. Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Spalten mit Curry, Jod-Salz und 1 EL Rapsöl marinieren und bei 200°C Ober- Unterhitze im Ofen backen.
2. Marinade für Fisch und Tofu herstellen: Orange auspressen je die Hälfte des Safts, des Öls, des Senfs und des Ahornsirups mischen. Mit Jod-Salz und Pfeffer abschmecken und über Fisch oder Tofu gießen. 10 Minuten nach dem der Kürbis den Fisch oder den Tofu dazu schieben und weitere 15 Minuten backen.
3. Rotkohl und Möhre raspeln, Apfel in Spalten schneiden und Feldsalat waschen.
4. Joghurtdressing aus den restlichen Zutaten außer den Kürbiskernen herstellen, alles auf einem Teller anrichten und mit Kernen toppen.

Rezeptvariation:

Hirse ist ein nährstoffreiches Pseudogetreide und kann durch Quinoa, Bulgur oder Reis ersetzt werden.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Herbstliche Salatbowl mit Orangen-Kabeljau



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**513,8 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**24,7 g** *2,9 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**42,7 g** *23,1 g*
Protein	**29,6 g**
Ballaststoffe	**6,0 g**