3

Blumenkohlreis mit Kürbis, Brokkoli und Cashewnüssen

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis und Avocado in Würfel, Brokkoli in Röschen schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Zwiebel, Knoblauch, Kürbis und Brokkoli auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl besprenkeln und mit Thymian, Pfeffer und Salz würzen. Gut durchmischen und ca. 25 Minuten im Ofen backen. Auf halbem Weg umschöpfen. Den Blumenkohlreis 1-2 Minuten gar kochen. Den Blumenkohlreis in einer tiefen Schüssel anrichten und Kürbis, Brokkoli und Avocado darüber verteilen. Mit Cashewnüssen abschließen und nach Belieben noch mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 100 g Blumenkohlreis
- [ ] 75 g Kürbis
- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 30 g Cashewnüsse
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**537 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**45 g**
Ballaststoffe	**9 g**
Eiweiß	**13 g**