

**THOMY**

## TRIP NACH BOWL-LIVIEN

### ZUTATEN

1 Stk.	kleiner Butternusskürbis
50 g	Quinoa
100 g	Grünkohl
0.5 Stk.	Granatäpfel, roh
2 Stk	Eier
15 g	Thomy Mayonnaise à la Française
1 Prise	Salz & Pfeffer aus der Mühle
1 Flasche	Olivenöl
0.25 El.	Zimt
1 El.	Zitronensaft

### ANWEISUNG

- Schritt 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butternusskürbis schälen, Kerne entfernen und würfeln. Stücke in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen sowie etwas Olivenöl darüber giessen. Alles vermengen und auf einem Backblech verteilen. Für ca. 30–40 Minuten im Ofen backen, nach der Hälfte der Zeit die Kürbisstücke wenden.
- Schritt 2 Grünkohl waschen, trocken schütteln und Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen. In eine Schüssel geben, salzen und Zitronensaft hinzugeben. 30 Min. ruhen lassen.
- Schritt 3 Quinoa mit der doppelten Menge Wasser und 1/4 TL Salz aufkochen, bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Die Quinoa muss nun fünf Minuten quellen.
- Schritt 4 Spiegeleier in einer Pfanne zubereiten. Granatapfel entkernen.
- Schritt 5 Grünkohlblätter, Quinoa, Kürbisstücke und Spiegeleier auf zwei Schüsseln verteilen, Granatapfelkerne darüber streuen und mayonnaise à la française THOMY dazugeben. Dein Superfood schmeckt super gut und sieht auch ansprechend aus? Dann poste ein Foto davon auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.