



Geröstetes Wintergemüse mit Ei

auf Vollkornquinoa mit süßer Tahinisaucе



ca. 30min



2 Personen

Der Trick bei pochierten Eiern ist der Essig im Kochwasser, er trägt nämlich dazu bei, dass das Eiweiß schneller stockt. Wasser aufkochen, Eier rein und schwupps – pochierte Eier leicht gemacht! Heute toppen sie die lecker im Ofen gerösteten Kürbis- und Karottenstücke, die auf nährnder Vollkornquinoa mit frischen Kräutern und Zitrusnote samt aromatischer Tahinisaucе und pikantem Joghurtdip mit Sambal Oelek gereicht werden.

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 lila Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 2 Bio-Eier ³
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Koriander & Petersilie
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 25ml Sambal Oelek

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schaumkelle

Energie 805kcal, Fett 47.5g,
Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 24.4g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und der Länge nach in dünne Stifte schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



Die Hitze im Topf reduzieren, bis das Wasser nicht mehr sprudelt. **1 Ei** aufbrechen und in eine Tasse gleiten lassen. Das Wasser mit einem Löffel so rühren, dass ein kleiner Strudel entsteht, das **Ei** zügig in den Strudel gleiten lassen und in ca. 3Min. pochieren. Den Vorgang wiederholen, die **Eier** mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.



Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und ca. 20Min. im Ofen backen. Die **Walnüsse** grob hacken und in den letzten ca. 5Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen und 1EL hellen Essig einrühren.



Das **Tahini** mit dem **Zitronensaft**, dem **restlichen Knoblauch**, 1TL Honig sowie 2-4EL Wasser verrühren und mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Den **Joghurt** mit der **½ des Sambal Oeleks**, 1TL Olivenöl, 1TL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker verrühren. Mit der **½ der Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Quinoa** in einer mittelgroßen Auflaufform mit der **½ des Knoblauchs**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen, bis die **Quinoa** leicht knusprig wird. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden.



Ca. **⅔ der Kräuter** unter die **Quinoa** rühren, dann mit der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Quinoa**, das **Wintergemüse**, die **Walnüsse** und die **Eier** auf Teller verteilen. Mit etwas **Tahinisauce** und **Sambaldip** beträufeln und mit den **restlichen Kräutern** garnieren. Die **restliche Sauce** und den **restlichen Dip** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**