



Geröstetes Wintergemüse mit Ei

auf Vollkornquinoa mit süßer Tahinisaucе



ca. 30min



3-4 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.

- 2 kleine Hokkaidokürbisse
- 2 lila Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 4 Bio-Eier ³
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Koriander & Petersilie
- 50g Tahini ¹¹
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 25ml Sambal Oelek

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

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

Energie 805kcal, Fett 47.4g,
Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 24.1g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und der Länge nach in dünne Stifte schneiden. Die **Zwiebeln** 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 2EL Olivenöl und 1TL Salz auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Blech(en) 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**, 2TL Honig sowie 2-4EL Wasser verrühren und mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Den **Joghurt** mit dem **Sambal Oelek**, 2TL Olivenöl, 1EL hellem Essig, 1TL Salz und ½TL Zucker verrühren. Mit der **½ der Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Quinoa** in einer großen Auflaufform mit der **½ des Knoblauchs**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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**