



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
- 50g Tahini ¹¹
- 10g Koriander & Petersilie
- 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. $\frac{2}{3}$ **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. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ae76bfd3801b6b0a4b12226d57660fe9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0d7f0d4c8e78ec4e40d6241915973773_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e29fdc42747a916a6dde2cdbaa16a42f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(afa6c7200543803e019c1238acea071d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7824a7b1d8b90a51f8504cb8067a3387_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2d9387c03a8ae24067ad8ddb58247aa9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(56a0787f2604bd2e7f62da23449606e0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a5741aecd3a5d520abcd8d61891541a9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aa838233034fbd1235cac942464e459d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7d8751f92f65329cec75ac99be64f403_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6099a7a562bc6a73a53b02ff1f4e87b9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b964b1a43e9c9f0a659fa765d15ceb4f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(33aedc1d12cf723eb353a96e0d690f8c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f39aa4dde909ef331d2a60759f64db03_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f7167cbd878a7455a9b4d11d0bed128c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(494d8ce0dbdaa6f4283ce397f7d96afa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(46b8391bbdd22282bc31058c84f42b94_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5a3915d1ae574419c8e2a7bee91ffca3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d2cb519d98bf4c28473dfcff5c5e9e66_img.jpg\)](#) [!\[\]\(938ba50a7fad698f94233a19b2cb6be7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8d10cfa2382dc723a5216af03feaf598_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e690e48409e02bf2175ba73535e3ae6f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(99de656b6070fcacd1b31a3c69803905_img.jpg\)](#) [!\[\]\(16e93e1fa48cab36df60f37ab03e122f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(78b9bfb6727107dcb160cba583f71e92_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1043872592baa3173cc9791f4db9c840_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2503490f1c0558f7642bc5e574d4eb1d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(30d55001aa33586beffada6b68a894d5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bee1bf7f91c8b2d1bfb3959f0cc31deb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(324f3344650f1aac010e2378c5bbf082_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e701a5b8b0fd17f7eaf9b4bd97736b4e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(56fde7a3c4d6b8aa2fb58acae3120bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b6fc5abe5736db6452cf3177ca45e034_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5eb9459f0f734beb90d18b8aac8b3961_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da7e0a27d7c00b2dc730e728d54fc5b3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(90e245b3d6bd265e2045941bde4ca3a5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6b9ce19d3f08d75b0d21076464bc626a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f28fd81335bc9343c8dded7a858bfe94_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0949065b0bee6bc3d89dd9f457aabc6a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ce53b8e3acd275bf36a82e90a40930ec_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c3d0a60fed71b047fee34a0e25da855c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(64566f92079a6e9847b91eb0c36e1fc0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5ed7173f9cce41a7c21d19b02ae91a4d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(45365a0d0f296346c78d893173f6d576_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bde92c3be215ac0f122797f00aa25953_img.jpg\)](#) [!\[\]\(19503b0481c1c31171ab4224df3e64eb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8d11ae6ccc746877a354928ea848270c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a9c24d23c8204d1f43106180477215d7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(000a0722b5b9639b415f35a5ead26e5f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b1db2efc9b6993080dcf2e286a7ad66d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8b28c5add42e9a095beee74b9893838c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(742add35d2c374b4d2963991b6bcdfba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(42162490b1eb2ab8f8f10f057d386e42_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fecbe7bad89e9455438af7e7284843b4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b4af2d6fb8760a0d8d35efbd0b48c985_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5642bf2b0d59f55797bee73a56f8b0f5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6d32017a752a8b010018dd1baa631654_img.jpg\)](#) [!\[\]\(758c12f4609db28c908ac502bc906bf1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2334c83d21fef25d0d09365aa9bc2924_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eb4d245e2ef1b4e1fb7c641b40f682f0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b34146838331a483962f803136d1f63d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4ef38ca9d78d45709ab00260b751b97b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4e631d2502ff0895c53b88888949fcee_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2231b2083e0b8659d95adb15b094cc71_img.jpg\)](#) [!\[\]\(30e041eb8fc4540f45ee1558646f5a9c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(93d9fdc093a736c911b2a5059159a8d2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(961b43daf323da40f0621b7277465d90_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2e3f20e2af19e44fd4287e5e90df4e14_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4368d82d2deae029412f081ae256e4ea_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3eaf2f3383fa488255cd15ec83194492_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bb59998e560ed7a811b74bdb10592dc7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eda4016a1c7900dec6fa1ad854c8d0b5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e4a0cc27e36fdfea33c62f2bb43fd2e2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f314172b2e3588c637360ca424c05eb8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0bda5be33bf4138b0d17c042294da9a3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(315229ab4d87fac8b33b31012538bf95_img.jpg\)](#) [!\[\]\(20c7e6563e85666577e2d2859112526f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3427bce54ce22674127aea2b3bce8a90_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0cd98faccc202bc1a07a22a578914fcb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b37c7655d50fc5cbb4629b4de2a4b4c5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2f0376c0e58890d0b472eada834dbf96_img.jpg\)](#) [!\[\]\(084bbdac4de03e8e7642f6aedfde2aa3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a83db2c1c5b7e6087ae50630000d388a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d1811d79734516bd5d1f341ab25e850_img.jpg\)](#) [!\[\]\(889f2746796953bfb3cadf7f317e03cc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d9452594925d2c428324b7f496196293_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2e9235c6e72aa83f339a45472f8a8a4e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(627fd4770842c27855d37fd9a3ba6150_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e0dfe6c88174a7f50104bc5fade528ce_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c2610155740099a7b77d988efc3d88b5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9f5db2986cbaabb0a72db88f2994d3d3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0f14969f555816dc8dcb0859781b35c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(93ef8cf81271e55239b70bf112991a48_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8c6f01fa3eb5216c917f87351c97d1f0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(289708007cedcbdb027bac0d8422231a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(27f6119c8a03f02d2c5bf0ad1b5e7454_img.jpg\)](#) [!\[\]\(44be6c615a122a764a2c4e13a9366308_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ea9e37f86c2d5352a970eb104642d2d9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0f0510f48f1624d90c3e94dbdff530cc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(88ee7083ffc0934e045a400906fce77e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8ac6b07d3c0d16c6b6e6d9fa8a8fc9b5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eb7c81bedd2e0f61248aa6e07c44f1ac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1a406d628b528e08e88f22aa4d7897d9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ad67e3274d31553042fe54a4f7f4477a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8e705739c4904f7ccad9aeeea0287707_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a033e771c26f577cdd119a7b2d8e9266_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aaea4f1cb6abfff24ddb83c5ca81e142_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3ae12d969abfb5e590c200b0fd959330_img.jpg\)](#) [!\[\]\(901398750066aa77ce357790c61db715_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4b2e49a1f7dfff079c4fc5a3b348e33b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(78742aab4e917cda88756a4caa95b783_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b41439626a73a1498c907b50ee104ca1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8b11336f9ef966022542a7cd58ae0aa4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9841617d952209a62d40f0dfb2fb88f4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eb1bf59d63280c6c35c7c6e284c38821_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a1da90332955e645c2ebe6d642820b35_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f33358e20df3015955d9615880fa658d_img.jpg\)</](#)