



Arabischer Gemüseteller

mit Quinoa und Feta-Joghurt-Creme



ca. 30min



2 Personen

Schon mal eingelegten Fenchel gegessen? Nein? Dann ist dies deine Chance! Begleitet wird er von gerösteter Paprika, zarten Süßkartoffeln, nussiger Quinoa und einer würzigen Feta-Joghurt-Creme. Ein raffiniertes Granatapfeldressing und frische Minze sorgen für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Auf die Gabeln, fertig, los!

- 150g Quinoa
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Fenchelknolle
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 10g Minze
- 1 rote Paprika
- 100g Feta ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Energie 873kcal, Fett 43.5g,
Kohlenhydrate 91.7g, Eiweiß 25.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb warm abspülen. In einem kleinen Topf 350ml Wasser mit der **½ des Brühwürztes** aufkochen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.



4. Fenchel kneten

Den **Fenchel** mit 1EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann mit den Händen gut durchkneten, damit der **Fenchel** weich wird. Beiseitestellen und ziehen lassen. Die **Granatapfelmelasse** mit 1EL Olivenöl und 1EL Essig verrühren. Die **½ der Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **übrige Minze** für ein anderes Rezept oder einen Tee verwenden.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in die kochende **Brühe** geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Paprika & Zwiebeln backen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Nach ca. 10Min. Backzeit die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf das Backblech geben, mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 10-12Min. mitbacken, bis das **Gemüse** gar ist.



3. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen rösten. Den **Fenchel** längs halbieren, dabei den harten Strunk und die Stängel entfernen, ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** aufbewahren. Den **Fenchel** in sehr feine Streifen schneiden.



6. Creme pürrieren

Den **Feta**, den **Joghurt**, 1TL Honig und 1TL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Creme** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Quinoa**, das **Ofengemüse** und den **Fenchel** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und mit der **Minze** sowie ggf. aufbewahrtrem **Fenchelgrün** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(a8ff699ced33317c53c86f9bf3171905_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7c08f656893b221194f2f1726f0b91e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e4c419dad7fb4b2eb7c1b5471321c3b4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a883f2d029f637fd11b573676579513e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ad56c6c19c40d77570cd89cb833394e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(340ef2b0e2eb55b7944f915629610baa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1393d8153ebb225a8811afe033f07c25_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5c10bdd815407f7d50ba9a81e1cbf148_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d02fb32d7756cca7877c3595fbb8a808_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d447e0cd88b062fecdf9e28e264daee7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7be4a24075ab46831172cb8cd8260ed5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(857575b8953aee13961561d28669aa60_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5155cbfac0c9737e7cfda05f9a94fd22_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8765130a96d3a6abd60c29c0da2af48f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(94c9098fd3913ba20fff4e1da3068120_img.jpg\)](#) [!\[\]\(160baeb8f9d529182c2135c25b8c3a6b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6179bfdc73ab7eaa41f4f49c91bd679d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(718c186568808f4cac48f85d03d65d7b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c0bb15b957079abe983c6d521f858bd2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c22d62346be5d9f5813a0ac0ebd5c526_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ca4b2003be8079d6c13353544e7a444a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(afdd589b38d4b0a35664d596bfbbe171_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9db883b963d751733e0dcf1ac2d240b1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c2c21ec149d620b7af01c41c560892cd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(13db8aa2269bb247961b9e95699c7e91_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e5e02029f397644e01f24203600a762e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6d4cc92ac2f8d1255c0c12a237a9401_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e920b109af04474f6a3daae17aff7c93_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0631e56eb6ef70d1e7d6a49a9f53613a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cc8f4d4b1ec58b6b7e45e7434cae89e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(22710a1870f1d1b1242e3a11b53e2f77_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fa4d32c2d9560efecd866aaf0c64c119_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dddc9b8d67eca000cc106ea6a45a5109_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4989b05de9831ea6be1e2298e3eb5753_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a6b166274792a0d4309afefddd9a4582_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f36e4abc987e841626f3bd38eb0f7e22_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4a36dffbd1150c44798d24ba4aafd901_img.jpg\)](#) [!\[\]\(63a8ce5a9c6402bc76c03daf76cbf642_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c17a62ecafa3ffe34dfb6200e8a785f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(44c412e4a9ea36336152b866e8ebd372_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3c090d9bd850fd322f573c681d1e427a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(90b9967a74687ddb61e056a6e47376cb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d718183f69b40f8034f15d73346193ff_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b2f93b39fae4d851bb5a049c9990eee3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a18ae648987421bfa1294fe763b93da5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(36895a6d558910a4c6f602798cebb020_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a0025719c21c35cc451bea22a557e72a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(12ec25826c5bb23fecfa3c812ca54b67_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5a7891e8855c820b0fde956b348c0354_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4402a7ff69e583dbcb76af8b2676830b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6b7242f63b21235ba80425b36a0da250_img.jpg\)](#) [!\[\]\(47f8ab62fccd014679ba3f04c33ca1a9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9efbf3fcedbcfd2deeafc892922cf073_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d59bffb6ec680009a64d85d5404cd537_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dd622e3b953706965f5fc041d316c697_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6a7ab66b69605e7ca6a47c4a0799675e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f242f66d512e55ec540a347b7931c48e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(86ee9b904a1799684130739fd5da05e1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(668199cf2b3970a93a956b6df430a1f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b906cb0059171426f50003462dbdb887_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4dfb3d5e8ad62f22e35167f3d36ac979_img.jpg\)](#) [!\[\]\(21e6aa04917b8a17b56130c13fa96d4a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9dde49a1b5fa82e516c55622f0850db1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9ab36f0467bfd8c6435a838374c7806c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(399df86e1c30f71b9ca532949d86e72f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a94f7e45b990dd1ce28d7fec783dd210_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a840ae124996ffae8874a22c46f61c51_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9bc95cc38fcddfa9f8d58e0e0b9456c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a7655d0bd3147f68096dae89b74c652f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c1d8fa15a88cc9108239adb0de2ee454_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3466033f84bccceb84228e13ccbb8823_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d0089956e39aa4fde0b40602f2be7934_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ca7bf6d63dfdeabf2c12c8b6edd66d9b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f57bb5fa1698feedf4f5363e95c2665d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a93496b44cf9fffc88271c8313610cac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(72bc2a4e614a86fbad3d2c2032b3954d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(003de6373230350a8a5e44544de8f48e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b1dbeaea8f45067792befcfb9bf22d6a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ea448f497ddda02683a6c6cd1203c0db_img.jpg\)](#) [!\[\]\(370a65ad0a926ad70ce5102f2f054895_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d9742264005bc15cc11ecce657bd1261_img.jpg\)](#) [!\[\]\(51fd96d1151078a503d0db4fe658af88_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0d9c9f307cea2d8b7ce9eae7ec5a816b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(135ad0e4549fe491c49cdbe1e1221745_img.jpg\)](#) [!\[\]\(04d3f6c472a5592e4fbfd7b92cef1230_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a736892756d1a451aecaded41df77bef_img.jpg\)](#) [!\[\]\(226846946c9bc278adb92713f47e6320_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3f3426a1335eb0a60f1436ed0b01ef76_img.jpg\)](#) [!\[\]\(28e737eeceeffe42b7d7dfc81256ff6f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e54fb0f23e34f6e270da697b428ef1a1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3b65601eaef4c36990f317808c732017_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b609f1e9eb8ede80f93c6c095ef0c6dd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(edb3c4e31cf5dfa558697b5e9a31c7d6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da2f79714335de35d222f6e09c02c0c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8de4e9a998da5975da463e5cade051b2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(62b7e812c5b2c4fcaab8623468e1b445_img.jpg\)](#) [!\[\]\(427657cd91132aea5647c87694deec1d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df7bba609419ab9477bfbb7db335fce5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(339c96ea0d02baffe7e1ea4d2d10bee6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d25d9552433f539c0f40144ca6d1190_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a235f4fa3160a44a5f33043617709f29_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aeaf58b6afb53e475a0ed193f1db77ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b6ca57aec1d0e7b628d5942e63482733_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cfa38b01ed6665c59c9075ed01756e5a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(151a5bbd546e0a62e85bb16ea504d867_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e07e4cd8bff60ac28b2338cb55f778fa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bd639a53d1adbad5dfe1070865a3f49b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ffbc74324ae4c5e4ff68ee2291d50e9b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b49983b3d6a8ae75df09dadb888683de_img.jpg\)](#) [!\[\]\(646e149e2ccac5ab3a47a4d86a964dc7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f875782ee702b0b96f60f1b3f282cbb9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3ae0c924306c288e692820cd2cc2e466_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df46e92415b8bd014e832f535a0c4f54_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c45887203971264dc3e5dd36adbf0c24_img.jpg\)](#) [!\[\]\(edafde3fd7dc6c40df8a79bdb7a815fe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e3a49627697e4868d68f0502f299af29_img.jpg\)](#) [!\[\]\(58e84172ef4855248cd46d3a587a4f57_img.jpg\)](#) [!\[\]\(64545fe7c712f2bb32274c4aa4220e65_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c63ab0f3e858c172608b3da6198e4d5c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c9c0249e6c6216e12fa62500041c3fea_img.jpg\)</](#)