



Mexikanisches Grillgemüse an Quinoa

mit Kürbiskernen und Koriander-Limetten-Creme



30-40min



3-4 Personen

Lateinamerikanische Küche ist gerne mal recht fleischlastig – muss sie aber nicht sein! Wir zaubern heute einen veganen Latino Traum, der den guten Geschmack praktisch für sich gepachtet hat: Zucchini, zarter Babymais und knackige Kürbiskerne werfen sich pikant gewürzt zunächst in den Ofen und dann nussiger Quinoa an den dreifarbigen Hals. Dazu gibt's eine limettig-duftige Creme mit optionalem Peperonikick. Träume werden wahr!

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Dosen Babymais
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Kürbiskerne
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Peperoni
- 2 Tomaten

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Knoblauchpresse
- Sieb

Kochtipp

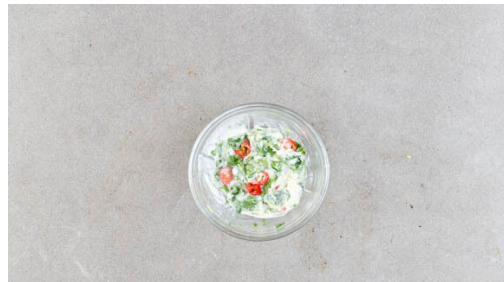
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

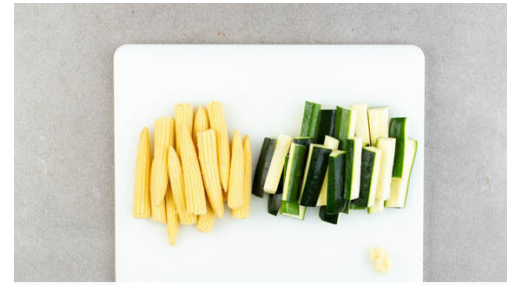
Energie 610kcal, Fett 34.0g,
Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 19.3g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Schale von einer Limette** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden. 6EL vegane Mayonnaise nach Geschmack mit dem **Koriander**, der **Limettenschale**, dem **Limettensaft** und der **Peperoni** verrühren.



Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, ggf. trocken tupfen. Die **Zucchini** längs in ca. 1cm breite Scheiben, dann in ca. 4cm lange Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.



Die **Tomaten** fein würfeln und mit der fertig gekochten **Quinoa** vermengen.



Den **Mais**, die **Zucchini** und die **Kürbiskerne** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 2EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und der **Gewürzmischung** vermengen. Jeweils mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 10-15Min. im Ofen rösten. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Zeit wenden und je nach Ofen die Position der Blache tauschen.



Das **Grillgemüse** auf der **Quinoa** anrichten
und mit der **Koriander-Limetten-Creme**
garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98e7c6b0160281a12fbadc337ff6b6c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ba9b47b7fe5cef14198dd1f193307f3_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**