



Arabischer Gemüseteller

mit Quinoa und Feta-Joghurt-Creme



ca. 30min



2 Portionen

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 Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Fenchelknolle
- 1 Pck. Granatapfelmelasse
- 10g Minze
- 1 Paprika
- 100g Feta ¹
- 1 Becher Joghurt ¹

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

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

Energie 868kcal, Fett 43.4g,



4. Fenchel kneten

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. **#marleyspooning**



5. Paprika & Zwiebeln backen

3. Süßkartoffeln backen

6. Creme pürrieren

Den **Feta**, den **Joghurt**, 1TL Honig und 1TL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Crème** 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. aufbewahrt **Fenchelgrün** garniert servieren.