



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 Peperonickick. Träume werden wahr!

- 300g Bio-Quinoa Tricolor
- 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

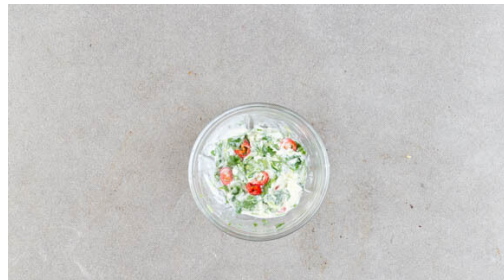
Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die Peperoni einfach weg.

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

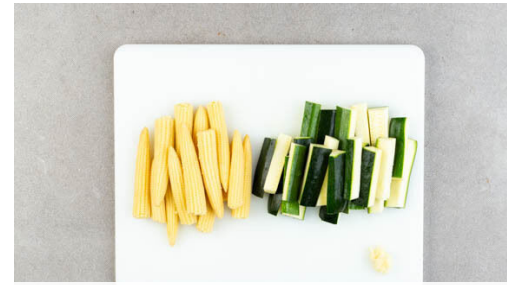
Energie 617kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 55.2g, Eiweiß 19.1g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. 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. [!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f68284289fe27ddc7c7b21cde471c330_img.jpg\)](#) [!\[\]\(422d5b9f9ba3e618ff84327faa03f0b1_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**