



## Mexikanisches Grillgemüse auf 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 dreifarbenen Hals. Dazu gibt's eine limettig-duftige Creme mit optionalem Peperonickick. Träume werden wahr!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

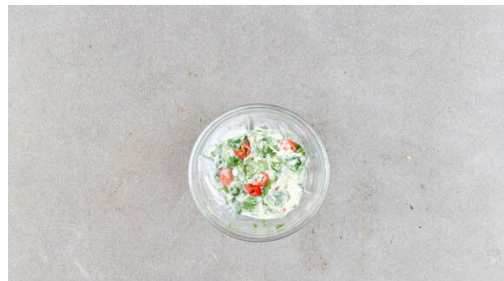
### Nährwertangaben pro Portion

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



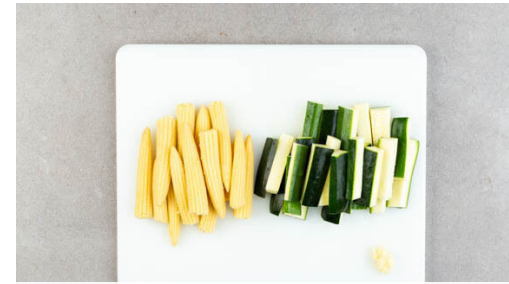
### 1. Quinoa kochen

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.



### 4. Creme zubereiten

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.



### 2. Gemüse schneiden

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.



### 5. Quinoa verfeinern

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



### 3. Gemüse rösten

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.



### 6. Anrichten und servieren

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