



Geröstetes Wintergemüse und pochiertes Ei

auf Quinoa mit süßer Tahinisauce



ca. 30min



3-4 Personen

Der Trick bei pochierten Eiern ist der Essig im Kochwasser, er trägt nämlich dazu bei, dass das Eiweiß schneller stockt. Wasser aufkochen, Eier rein und schwupps – pochierte Eier leicht gemacht! Heute toppen sie die lecker im Ofen gerösteten Kürbis- und Karottenstücke, die auf nährnder Quinoa mit frischen Kräutern und Zitrusnote samt aromatischer Tahinisauce und pikantem Joghurdip mit Sambal Badjak gereicht werden.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 lila Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnuskerne⁴
- 4 Bio-Eier¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Koriander & Petersilie
- 50g Tahini³
- 2 Becher Joghurt²
- 30g Sambal Badjak

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schaumkelle
- Sieb

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

Kochtipp

Das Eiweiß der pochierten Eier sollte fest, das Eigelb noch flüssig sein.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 700ml Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und der Länge nach in dünne Stifte schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Eier pochieren

Die Hitze im Topf reduzieren, bis das Wasser nicht mehr sprudelt. **1 Ei** aufbrechen und in eine Tasse gleiten lassen. Das Wasser mit einem Löffel so rühren, dass ein kleiner Strudel entsteht, das **Ei** zügig in den Strudel gleiten lassen und in ca. 3Min. pochieren. Den Vorgang wiederholen, die **Eier** mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Gemüse backen

Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Blech(en) vermengen und ca. 20Min. im Ofen backen. Die **Walnüsse** grob hacken und in den letzten ca. 5Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben. In einem zweiten Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen und 1EL hellen Essig einrühren.



5. Sauce und Dip zubereiten

Das **Tahini** mit dem **Zitronensaft**, dem **Knoblauch**, 2TL Honig sowie 2-4EL Wasser verrühren und mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Den **Joghurt** mit dem **Sambal Badjak**, 2TL Olivenöl, 1EL hellem Essig, 1TL Salz und ½TL Zucker verrühren. Mit der **½ der Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Quinoa kochen

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. Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden.



6. Quinoa verfeinern

Ca. **⅔ der Kräuter** unter die **Quinoa** rühren, dann mit der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Quinoa**, das **Wintergemüse**, die **Walnüsse** und die **Eier** auf Teller verteilen. Mit etwas **Tahinisauc**e und **Sambaldip** beträufeln und mit den **restlichen Kräutern** garnieren. Die **restliche Sauce** und den **restlichen Dip** dazu reichen.