



Geröstetes Wintergemüse und pochiertes Ei

auf Quinoa mit süßer Tahinisauce



ca. 30min



2 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.

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 lila Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne ⁴
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Koriander & Petersilie
- 25g Tahini ³
- 1 Becher Joghurt ²
- 30g Sambal Badjak

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

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

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



4. Eier pochieren

2. Gemüse backen

5. Sauce und Dip zubereiten

3. Quinoa kochen

6. Quinoa verfeinern

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**