



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.

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 lila Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ⁴
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Koriander & Petersilie
- 50g Tahini ³
- 2 Becher Joghurt ²
- 30g Sambal Badjak

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

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

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



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



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 Küchentrepp abtropfen lassen.



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.



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.



Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18–20 Min. 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.



Ca. $\frac{2}{3}$ **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 **Tahinisauce** und **Sambaldip** beträufeln und mit den **restlichen Kräutern** garnieren. Die **restliche Sauce** und den **restlichen Dip** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**