



Röstgemüse mit zitronigem Tahini-Joghurt

dazu Quinoa und Brokkoli



ca. 30min



2 Portionen

Darf es ein kunterbuntes Abendessen sein? Wir haben hier ein Gericht, das sich mit Karotten, Brokkoli und roter Zwiebel farblich wunderbar auf dem Teller macht und dabei vor Geschmack und Aroma nur so strotzt. Genau das Richtige also, um sich zu stärken und den Körper gleichzeitig auf sättigende Weise mit knackigem Gemüse, cremigem Joghurtdip und milder Quinoa zu verwöhnen.

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Becher Joghurt¹
- 25g Tahini²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 713kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 25.8g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und mit dem **Brokkolistrunk** schräg in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in schmale Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** längs vierteln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln.



4. Brokkoli garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und bei niedriger Hitze 6-8Min. garen, in ein Sieb abgießen und abgedeckt bis zum Servieren warm halten. Direkt vor dem Servieren 1EL Olivenöl unterrühren und den **Brokkoli** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse backen

Die **Karotten**, die **Zwiebeln** und die **Zitrone** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und im Ofen ca. 5Min. backen. 1EL Honig und 1EL Balsamicoessig verrühren. Das **Gemüse** und die **Zitrone** auf dem Blech wenden, mit der Honig-Essig-Mischung beträufeln und weitere ca. 15Min. backen.



5. Tahini-Joghurt anrühren

Die **Zitronenspalten** aus dem Ofen nehmen und auspressen (**Vorsicht**, heiß!). Den **Joghurt** mit 1-2EL **Zitronensaft**, der **Tahini**, dem **Knoblauch** und je 1 Prise Salz und Pfeffer glatt rühren, ggf. 2-3EL Wasser zufügen. Den **Brokkoli** und das **Röstgemüse** mit der **Quinoa** anrichten und mit **Zitronenabrieb** garniert servieren, den **Tahini-Joghurt** dazu reichen.



3. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten. **Tipp:** Wer es zitronig mag, hebt 1TL **Zitronenabrieb** unter.



6. Die gar nicht dumme Nuss

So schön und bunt, besser kann man gar nicht essen. Wer aber gerne noch etwas Knackiges möchte, kombiniert am besten ein paar gehackte Pistazien oder Walnüsse zu unserem Aroma-Potpourri. Hurra, Konfetti!