



Arabischer Gemüseteller

mit Quinoa und Feta-Joghurt-Creme



ca. 30min



4 Portionen

Schon mal eingekochten Fenchel gegessen? Nein? Dann ist dies deine Chance! Begleitet wird er von gerösteter Paprika, zarten Süßkartoffeln, nussiger Quinoa und einer würzigen Feta-Joghurt-Creme. Ein raffiniertes Granatapfelfeldressing und frische Minze sorgen für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Auf die Gabeln, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Fenchelknolle
- 2 Pck. Granatapfelmelasse
- 10g Minze
- 3 Paprika
- 200g Feta ¹
- 2 Becher Joghurt ¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Ggf. übrigen Fenchel auf anderen Salaten servieren.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 865kcal, Fett 43.4g,



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb warm abspülen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit dem **Brühgewürz** aufkochen. Die **Süßkartoffeln** **samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.



4. Fenchel kneten

Den **Fenchel** mit 1EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann mit den Händen gut durchkneten, damit der **Fenchel** weich wird. Beiseitestellen und ziehen lassen. Die **Granatapfelmelasse** mit 2EL Olivenöl und 2EL Essig verrühren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in die kochende **Brühe** geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



3. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen rösten. Den **Fenchel** längs halbieren, dabei den harten Strunk und die Stängel entfernen, ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** aufbewahren. Den **Fenchel** in sehr feine Streifen schneiden.



6. Creme pürieren

Den **Feta**, den **Joghurt**, 1EL Honig und 2TL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Creme** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Quinoa**, das **Ofengemüse** und den **Fenchel** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und mit der **Minze** sowie ggf. aufbewahrtem **Fenchelgrün** garniert servieren.