



Arabischer Gemüseteller

mit Quinoa und Feta-Joghurt-Creme



ca. 30min



2 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 Granatapfelsalatdressing und frische Minze sorgen für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Auf die Gabeln, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Fenchelknolle
- 1 Pck. Granatapfelmelasse
- 10g Minze
- 1 Paprika
- 100g Feta¹
- 1 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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 868kcal, 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 kleinen Topf 400ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** aufkochen. Die **Süßkartoffel** **samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** 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 1EL Olivenöl und 1EL Essig verrühren. Die **½ der Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **übrige Minze** für ein anderes Rezept oder einen Tee verwenden.



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**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und 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**, 1TL Honig und 1TL 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.