



## Geröstetes Wintergemüse und pochiertes Ei

auf Quinoa mit süßer Tahinisauce



ca. 30min



2 Portionen

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.



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipp

Das Eiweiß der pochierten Eier sollte fest, das Eigelb noch flüssig sein.

### Allergene

Eier (1), Milch (2), Sesamsamen (3),



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 350ml Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und der Länge nach in dünne Stifte schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



### 4. Eier pochieren

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 Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 2. Gemüse backen

Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 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 mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen und 1EL hellen Essig einrühren.



### 5. Sauce und Dip zubereiten

Das **Tahini** mit dem **Zitronensaft**, der **½ des Knoblauchs** oder mehr, 1TL Honig sowie 2-4EL Wasser verrühren und mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Den **Joghurt** mit der **½ des Sambal Badjaks**, 1TL Olivenöl, 1TL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker verrühren. Mit der **½ der Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. 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.



### 6. Quinoa verfeinern

Ca. **⅓ 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Übersicht](#) [#marleyspooning](#)