



Pikante Röstkartoffeln mit Brokkoli

garniert mit Tahini-Dressing und Quinoa



ca. 30min



2 Portionen

Kartoffeln sind langweilig? Von wegen! Hier lässt die Knolle jeden schlechten Ruf hinter sich - und das ganz vegan: Nachdem sie sich im Ofen mit einer pikanten Marinade vereint, kommt sie zusammen mit Brokkoli und Tahini-Dressing in neuem Gewand daher. Dazu gibt's auch noch Quinoa, die heute mal nicht gekocht, sondern in der Pfanne knusprig geröstet wird. Bei so viel Abwechslung sagen wir nur: Achtung, Geschmacksexplosion!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 25g Tahini 1
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 26.4g



1. Marinade zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Knoblauchs** mit der **½ der Gewürzmischung**, **¾ des Zitronensafts**, 1TL Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und 1EL Olivenöl zu einer **Marinade** verrühren.



2. Kartoffeln vorbereiten

Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm große Stücke schneiden. Mit der **Marinade** vermengen und auf einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 5Min. rösten.



3. Gemüse rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, mit 1EL Olivenöl vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Brokkoli** nach 5Min. Backzeit neben den **Kartoffeln** auf dem Blech verteilen, das Blech wieder in den Ofen geben und das **Gemüse** in 16-18Min. gar rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Dressing zubereiten

Das **Tahini** mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **restlichen Zitronensaft**, 1TL Olivenöl, **½TL Salz** und 5-7EL warmem Wasser zu einem **Dressing** verrühren, ggf. mit mehr Salz abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **½ der Quinoa** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. leicht anbräunen, mit **1TL Gewürzmischung** würzen. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Röstkartoffeln** mit dem **Brokkoli** anrichten und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit der **Quinoa** garnieren und mit der **Minze** bestreut servieren.



6. Buntes Miteinander

Natürlich kannst du auch einfach alles mit dem Dressing vermengen, wenn du es etwas sauziger und reichhaltiger magst. Gib dafür am besten etwas weniger Wasser zum Dressing, damit es cremiger bleibt. Dann einfach unter das Gemüse, die Quinoa und die Minze heben. Sieht vielleicht nicht ganz so hübsch aus, schmeckt aber genauso gut.