



Mexikanisches Grillgemüse an Quinoa

mit Kürbiskernen und Koriander-Limetten-Creme



30-40min



4 Portionen

Lateinamerikanische Küche ist gerne mal recht fleischlastig – muss sie aber nicht sein! Wir zaubern heute einen veganen Latino Traum, der den guten Geschmack praktisch für sich gepachtet hat: Zucchini, zarter Babymais und knackige Kürbiskerne werfen sich pikant gewürzt zunächst in den Ofen und dann nussiger Quinoa an den dreifarbenen Hals. Dazu gibt's eine limettig-duftige Creme mit optionalem Peperonikick. Träume werden wahr!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Dosen Babymais
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Kürbiskerne
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Peperoni
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die Peperoni einfach weg.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

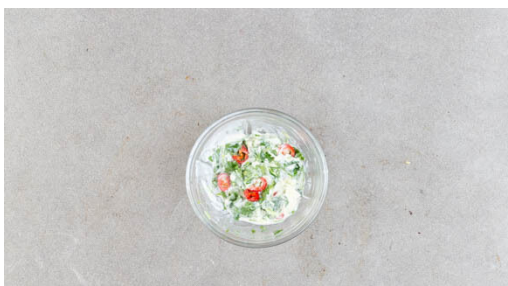
Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 34.0g,
Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 19.3g



1. Quinoa kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



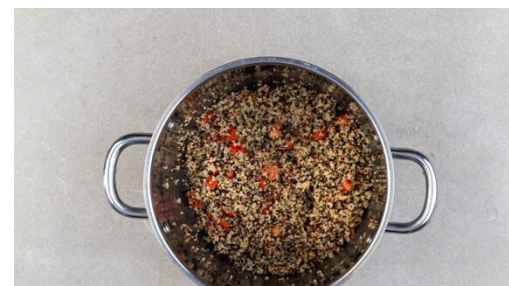
4. Creme zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Schale von einer Limette** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden. 6EL vegane Mayonnaise nach Geschmack mit dem **Koriander**, der **Limettenschale**, dem **Limettensaft** und der **Peperoni** verrühren.



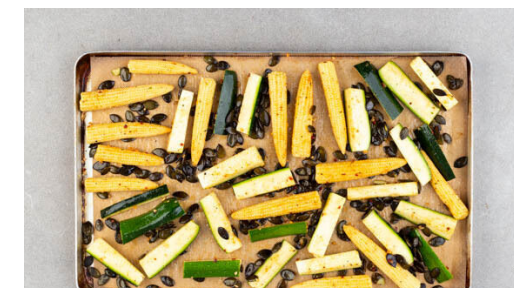
2. Gemüse schneiden

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, ggf. trocken tupfen. Die **Zucchini** längs in ca. 1cm breite Scheiben, dann in ca. 4cm lange Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Quinoa verfeinern

Die **Tomaten** fein würfeln und mit der fertig gekochten **Quinoa** vermengen.



3. Gemüse rösten

Den **Mais**, die **Zucchini** und die **Kürbiskerne** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 2EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und der **Gewürzmischung** vermengen. Jeweils mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 10-15Min. im Ofen rösten. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Zeit wenden und je nach Ofen die Position der Blache tauschen.



6. Anrichten und servieren

Das **Grillgemüse** auf der **Quinoa** anrichten und mit der **Koriander-Limetten-Creme** garniert servieren.