



Gemüse mit Zitronengras und Tamarinde

dazu Walnuss-Kokos-Quinoa und Dip



30-40min



2 Personen

Heute mischen wir regional-saisonale Esskultur mit exotischen Einflüssen: Heimische Pastinaken und Karotten werden in einer erfrischend würzigen Marinade aus Zitronengras, Ingwer und Tamarinde im Ofen zubereitet und im Anschluss auf einem Bett aus lecker mit Walnüssen, Chili, Koriander und Kokosraspeln verfeinerter Quinoa angerichtet. Dazu servieren wir einen aromatischen Minze-Joghurt-Dip. So! Gut!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Tamarindenpaste
- 15g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Walnusskerne¹⁵
- 1 rote Peperoni
- 1 Päckchen Kokosraspel
- 250g Express-Vollkornquinoa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 579kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 15.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** und die **Pastinake** ggf. schälen. Die **Karotte** der Länge nach sechsteln, dann quer mundgerechte Stücke schneiden. Die **Pastinake** längs vierteln und ebenfalls quer in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden, dann mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Dip** mit 1 Prise Salz abschmecken.



2. Würzsauce zubereiten

Die oberen 3cm des **Zitronengrases** entfernen, das **übrige Zitronengras** z. B. mit einem schweren Topf flach klopfen und anschließend klein schneiden. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln oder reiben. Das **Zitronengras** und den **Ingwer** mit der **Tamarindenpaste**, 1 EL Pflanzenöl, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker in einem hohen Gefäß pürieren.



5. Quinoapfanne vorbereiten

Einige Korianderblätter abzupfen und beiseitelegen, den **restlichen Koriander** samt Stängeln fein schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken. Die **Peperoni** längs halbieren und ggf. für weniger Schärfe entkernen, dann in feine Streifen schneiden.



3. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Pastinaken** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Würzsauce** vermengen, dann gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Quinoapfanne zubereiten

Die **Nüsse** und die **Kokosraspel** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Die **Quinoa** und die **Peperoni** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, bei Bedarf etwas warmes Wasser hinzufügen. Den **geschnittenen Koriander** untermengen, dann die **Quinoapfanne** mit dem **Ofengemüse** und dem **Dip** anrichten. Mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.