



Arabischer Gemüseteller

mit Quinoa und Feta-Joghurt-Creme



ca. 30min



4 Portionen

Schon mal eingelegten Fenchel gegessen? Nein? Dann ist dies deine Chance! Begleitet wird er von gerösteter Paprika, zarten Süßkartoffeln, nussiger Quinoa und einer würzigen Feta-Joghurt-Creme. Frische Minze sorgt für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Auf die Gabeln, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Fenchelknolle
- 10g Minze
- 3 Paprika
- 200g Feta ¹
- 2 Becher Joghurt ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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

Enthält: **Milch** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb warm abspülen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit dem **Brühwürz** aufkochen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.



4. Fenchel kneten

Den **Fenchel** mit 1EL hellem Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann mit den Händen gut durchkneten, damit der **Fenchel** weich wird. Beiseitestellen und ziehen lassen. Für das **Dressing** 2EL Olivenöl und 2EL Balsamicoessig verrühren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



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.



5. Paprika & Zwiebeln backen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Nach ca. 10Min. Backzeit die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf das Backblech geben, mit 2EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und 10-12Min. mitbacken, bis das **Gemüse** gar ist.



3. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise 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**, 1EL Honig und 2TL 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.