MARLEY SPOON



Tex-Mex-Karotten mit Brokkoli und Speck

auf Quinoa mit Zitrussauce

30-40min 2 Portionen

Dieses Rezept ist zwar nicht ganz vegetarisch (wir wollten dich nicht um den leckeren Speck bringen), aber trotzdem ist hier unserer Meinung nach das Gemüse der Star. Die Karotten werden mit einer zitronig-würzigen Marinade im Ofen gebacken und bekommen dadurch ein herrlich süßes Aroma, der Brokkoli erhält durch das Rösten goldbraune, knusprige Spitzen. Zum Gemüse gibt es nussige Quinoa und einen cremigen Zitrusdip. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Speckwürfel

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zituspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 937kcal, Fett 61.0g, Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 25.5g



1. Marinade anrühren

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** abreiben, halbieren und auspressen. **¾ des Zitronensafts** mit der **½ des Knoblauchs**, der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Marinade** verrühren.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in 3–4cm lange Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit der **Marinade** sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen, dann im Ofen ca. 7Min. rösten. Die **Quinoa** in einem Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18–20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



3. Brokkoli zugeben

Währenddessen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und nach Ablauf der Backzeit zu den **Karotten** aufs Blech geben und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das Blech mit dem **Gemüse** zurück in den Ofen geben und weitere 16–18Min. goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Speck & Quinoa rösten

Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne ohne weiteres Fett bei mittlerer bis starker Hitze 6–10Min. knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. 1EL Olivenöl in die Pfanne mit dem **Speck-Fett** geben, dann die **gekochte Quinoa** sowie die **restliche Gewürzmischung** zugeben und in ca. 5Min. leicht goldbraun rösten.



5. Dip anrühren & servieren

3EL Mayonnaise mit dem **übrigen Knoblauch**, **1TL Zitronensaft**, 1TL Wasser, **1 Prise Zitronenabrieb** sowie 1 Prise Salz zu einem **Dip** glatt rühren, mit Salz abschmecken. Das **Ofengemüse** auf der **Quinoa** anrichten, mit dem **Speck** garnieren und mit dem **Dip** beträufelt servieren.



6. Platz machen, bitte!

Das Ofengemüse gelingt besonders gut, wenn es möglichst breit und gleichmäßig über das Backblech verteilt wird: Wenn das Gemüse nicht genügend Platz hat, dann wird es eher gedämpft als geröstet und entwickelt keine leckeren Röstaromen. Deswegen im Zweifelsfall gerne ein zweites Blech benutzen!

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. **#marleyspooning**