MARLEY SPOON



Tex-Mex-Karotten mit Brokkoli und Speck

auf Quinoa mit Zitrussauce

30-40min 4 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

- 3 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 3 Karotten
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 großer Brokkoli
- 2 Pck. Speckwürfel

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 914kcal, Fett 60.8g, Kohlenhydrate 63.2g, Eiweiß 24.4g



1. Marinade anrühren

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittleren Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** auspressen. **¾ des Zitronensafts** mit der **½ des Knoblauchs**, der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 2TL Zucker und ½TL 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 auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Nach der Backzeit aus Schritt 2 das Blech zu den **Karotten** in den Ofen geben und beides in weiteren 16–18Min. goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Speck & Quinoa rösten

Den **Speck** in einer großen Pfanne ohne weiteres Fett bei mittlerer bis starker Hitze 6–10Min. knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. 2EL 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

6EL Mayonnaise mit dem **übrigen Knoblauch**, **2TL Zitronensaft**, 1TL Wasser, **1 kräftigen Prise Zitronenabrieb** sowie 1 kräftigen 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.

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**