



Geröstetes Wintergemüse mit Ei

auf Vollkornquinoa mit süßer Tahinisauce



ca. 30min



3-4 Personen

Der Trick bei pochierten Eiern ist der Essig im Kochwasser, er trägt nämlich dazu bei, dass das Eiweiß schneller stockt. Wasser aufkochen, Eier rein und schwups - pochierte Eier leicht gemacht! Heute toppen sie die lecker im Ofen gerösteten Kürbis- und Karottenstücke, die auf nährender Vollkornquinoa mit frischen Kräutern und Zitrusnote samt aromatischer Tahinisauce und pikantem Joghurtdip mit Sambal Oelek gereicht werden.

Was du von uns bekommst

- 2 Hokkaidokürbisse
- 2 lila Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne¹⁵
- 4 Bio-Eier³
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Koriander & Petersilie
- 50ml Tahini¹¹
- 2 Becher Joghurt⁷
- 25ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl und Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schaumkelle

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

Kochtipp

Das Eiweiß der pochierten Eier sollte fest, das Eigelb noch flüssig sein.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 66.1g, Eiweiß 24.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und der Länge nach in dünne Stifte schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



2. Gemüse backen

Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Blech(en) vermengen und ca. 20Min. im Ofen backen. Die **Walnüsse** grob hacken und in den letzten ca. 5Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen und 1EL hellen Essig einrühren.



4. Eier pochieren

Die Hitze im Topf reduzieren, bis das Wasser nicht mehr sprudelt. **1 Ei** aufbrechen und in eine Tasse gleiten lassen. Das Wasser mit einem Löffel so rühren, dass ein kleiner Strudel entsteht, das **Ei** zügig in den Strudel gleiten lassen und in ca. 3Min. pochieren. Den Vorgang wiederholen, die **Eier** mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Sauce und Dip zubereiten

Den **Tahini** mit dem **Zitronensaft**, dem **restlichen Knoblauch**, 2TL Honig sowie 2-4EL Wasser verrühren und mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Den **Joghurt** mit dem **Sambal Oelek**, 2EL Olivenöl, 1EL hellem Essig, 1TL Salz und 1/2TL Zucker verrühren. Mit der **1/2 der Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Quinoa backen

Die **Quinoa** in einer großen Auflaufform mit der **1/2 des Knoblauchs**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen, bis die **Quinoa** leicht knusprig wird. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden.



6. Quinoa verfeinern

2/3 der Kräuter unter die **Quinoa** rühren, dann mit der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Quinoa**, das **Wintergemüse**, die **Walnüsse** und die **Eier** auf Teller verteilen. Mit etwas **Tahinisause** und **Sambaldip** beträufeln und mit den **restlichen Kräutern** garnieren. Die **restliche Sauce** und den **restlichen Dip** dazu reichen.