Rezept

Gemüse-Quinoa-Tajine

Ein Rezept von Gemüse-Quinoa-Tajine, am 12.10.2024

Zutaten

1	großer Blumenkohl
2	junge Kohlrabi
1	Bio-Zitrone
1 1/2 TL	gemahlene Kurkuma
	Salz
300 ml	Gemüsebrühe
600 g	Möhren
6	Schalotten
8 EL	Olivenöl
1 TL	rosenscharfes Paprikapulver
	Pfeffer
150 g	rote Quinoa

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 23 g F, 11 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Möhren putzen, schälen, je nach Dicke längs halbieren oder vierteln und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Kohlrabis putzen, schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Schalotten schälen und halbieren.

2. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer großen Schüssel das Öl mit Zitronensaft und -schale, Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse dazugeben und mit dem Würzöl mischen, in der Tajine verteilen und 125 ml Brühe dazugießen. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine im Ofen (unten) ca. 40 Min. garen.

3. Inzwischen die Quinoa in einem Sieb heiß waschen und gut abtropfen lassen. Die Quinoa nach 40 Min. Garzeit unter das Gemüse mischen und die übrige Brühe dazugießen. Das Ganze zugedeckt im Ofen noch ca. 40 Min. garen. Zum Servieren das Gemüse mit der Quinoa mischen und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.