Rezept

Quinoa-Taboulé mit gerösteten Tomaten

Ein Rezept von Quinoa-Taboulé mit gerösteten Tomaten, am 04.06.2025

Zutaten

Für das Taboulé:

200 g	Quinoa
½	Salatgurke
2	dünne Frühlingszwiebeln
½	Bio-Zitrone
2 TL	gemahlener Koriander
	Meersalz
½ Bund	Minze
2	getrocknete Aprikosen
8 EL	Olivenöl
1 Msp.	Chilipulver

Für die Tomaten:

400 g	Kirschtomaten (mit Rispen)
3 EL	Olivenöl
2 EL	Aceto balsamico
	Pfeffer
1 Prise	Vollrohrzucker
4 Zweige	Thymian
1 TL	Honig
	Meersalz
300 g	griech. Joghurt
1 Msp.	Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für das Taboulé die Quinoa in einem Sieb gut abspülen. Dann in der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

2. Gurke schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Alles zur Quinoa geben.

3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte vom Zitronensaft für die Joghurtcreme beiseitestellen. Zitronenschale, Zitronensaft, Öl, Koriander, Chilipulver und Salz verrühren. Das Dressing unter die Quinoa mischen und das Taboulé ca. 20 Min. durchziehen lassen.

4. Für die Tomaten inzwischen die Tomatenrispen waschen und abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mit Öl und Honig in einer Schüssel verrühren. Die Rispen vorsichtig mit der Marinade vermischen. Dabei darauf achten, dass sie sich nicht von den Rispen lösen.

5. Eine Pfanne erhitzen. Die Tomaten samt Marinade hineingeben und bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht aufplatzen. Mit Essig ablöschen und etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Joghurt, übrigen Zitronensaft, Salz, Zucker und Chilipulver verrühren. Die Joghurtcreme auf vier Teller verteilen und die warmen Tomaten darauf anrichten. Das Taboulé dazu servieren.