



## Quinoa-Gemüseteller mit Feta-Joghurt-Creme



### PFLANZLICHE PROTEINE

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

### ZUBEREITUNG - TEIL I

1. Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen.  
Die Quinoa in einem feinmaschigen Sieb warm abspülen. In einem mittelgroßen Topf 700 ml Wasser mit dem Brühwürz aufkochen. Die Süßkartoffeln samt Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.
2. Die Quinoa in die kochende Brühe geben und 10-12 Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.
3. Die Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der 1/2 der Gewürzmischung, 4 EL Olivenöl, 1/2 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und ca. 10 Min. im Ofen rösten. Den Fenchel längs halbieren, dabei den harten Strunk und die Stängel entfernen, ggf. vorhandenes Fenchelgrün aufbewahren. Den Fenchel in sehr feine Streifen schneiden.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Quinoa
- 1 1/2 EL Gemüsebrühwürz
- 2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 2 Zwiebeln, rot (ca. 180 g)
- 2 EL Ras-el-Hanout-Gewürz
- 1 Fenchelknolle (ca. 300 g)
- 2 TL Granatapfelmelasse
- 10 g Minze, frisch
- 3 Paprika, rot (ca. 465 g)
- 200 g Feta
- 2 Becher Joghurt (ca. 300 g)
- 1 EL Honig
- 1 TL Zucker
- 8 1/2 EL Olivenöl
- 3 EL Essig
- Salz & Pfeffer



865 kcal  
Kalorien



91 g  
Kohlenhydrate



43 g  
Fett



25 g  
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt





## Quinoa-Gemüseteller mit Feta-Joghurt-Creme



### PFLANZLICHE PROTEINE

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

### ZUBEREITUNG - TEIL II

1. Den Fenchel mit 1 EL Essig, 1 TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann mit den Händen gut durchkneten, damit der Fenchel weich wird. Beiseitestellen und ziehen lassen. Die Granatapfelmelasse mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Essig verrühren. Die Minzeblätter von den Stängeln zupfen und fein schneiden.
2. Die Paprika vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Nach ca. 10 Min. Backzeit die Paprika und die Zwiebeln auf das Backblech geben, mit 2 EL Olivenöl, der restlichen Gewürzmischung, 1/2 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und 10-12 Min. mitbacken, bis das Gemüse gar ist.
3. Den Feta, den Joghurt, 1 EL Honig und 2 TL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Quinoa, das Ofengemüse und den Fenchel darauf anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit der Minze sowie ggf. aufbewahrttem Fenchelgrün garniert servieren.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Quinoa
- 1 1/2 EL Gemüsebrühgewürz
- 2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 2 Zwiebeln, rot (ca. 180 g)
- 2 EL Ras-el-Hanout-Gewürz
- 1 Fenchelknolle (ca. 300 g)
- 2 TL Granatapfelmelasse
- 10 g Minze, frisch
- 3 Paprika, rot (ca. 465 g)
- 200 g Feta
- 2 Becher Joghurt (ca. 300 g)
- 1 EL Honig
- 1 TL Zucker
- 8 1/2 EL Olivenöl
- 3 EL Essig
- Salz & Pfeffer



865 kcal  
Kalorien



91 g  
Kohlenhydrate



43 g  
Fett



25 g  
Eiweiß