Ofen-Zucchini mit Gemüse-Quinoa

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 cm Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Kokosöl
- 100 ml Wasser
- 40 g Quinoa
- alternativ: Amarant
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Knolle Gelbe Bete
- 0,5 Knolle Fenchel
- 1 EL Nüsse
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- Kräuter
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- alternativ: Kürbiskerne
- 1 EL gestiftete Mandeln
- Chiliflocken
- 2 EL Zitronensaft

Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einen kleinen Topf etwas Kokosöl hineingeben und erhitzen. Kurkuma, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und anbraten. Quinoa in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und dazugeben. Kurz mit anbraten, mit Wasser auffüllen und etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend beiseite stellen.

Inzwischen die Tomaten waschen und in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Zucchini waschen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Gelbe Bete und Karotte gut säubern und in einen Multi-Zerkleinerer geben oder sehr klein schneiden. Fenchel ebenfalls waschen, den bitteren Strunk entfernen und zerkleinern. Fenchelgrün zum späteren Garnieren beiseite legen.

Tomaten häuten, die Stielansätze entfernen und mit den Nüssen (z.B. Walnüsse) pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kräutern (z. B.Salbei, Oregano, Rosmarin, Thymian) würzen.

Karotte, Bete, Fenchel und das Fruchtfleisch der Zucchini zur fertigen Quinoa geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Restliches Kokosöl in eine Auflaufform geben, in den Backofen schieben und auf 160 Grad Umluft vorheizen. Sobald das Kokosöl in der Auflaufform geschmolzen ist, Form wieder herausnehmen und pürierte Tomaten einfüllen. Die Zucchinihälften hineinsetzen und mit Gemüse-Quinoa füllen. Mit Kernen, Mandelsplittern und (je nach Verträglichkeit) mit Chiliflocken bestreuen. Etwa 20 Minuten im Backofen garen.

Mit Fenchelgrün und Kräutern garnieren und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Tipp: Falls von der Füllung etwas übrig bleibt, schmeckt diese auch am nächsten Tag sehr gut als Salat. Dazu einfach mit etwas Zitronensaft, Kräutern, Kernen und Nüssen toppen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Daniela Schröder

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen