

eldora



Vegetarisch

ZUBEREITUNG

Zutaten Quinoa

- 100 g Quinoa schwarz
- 5 dl Gemüse-Bouillon

Zubereitung Quinoa

Den Quinoa mit kaltem Wasser abspülen. Die Bouillon aufkochen, den Quinoa dazugeben und zugedeckt circa 25 Minuten köcheln lassen.

Zutaten Tofu

- 200 g Tofu, gewürfelt
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Noilly Prat
- 1 EL Honig
- 1 TL Knobli, fein gehackt
- ½ TL Chili, fein gehackt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung Tofu

Den Tofu mit allen Zutaten marinieren und 30 Minuten ziehen lassen. Dann den Tofu im Ofen bei 200 Grad backen.

Zutaten Gemüse

- 300 g Süsskartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Dukkah-Gewürz
- 250 g Karotten
- 1 TL Rapsöl
- 1 Prise Za'tar-Gewürz
- 120 g Broccoli
- 120 g Edamame TK
- Salz, Pfeffer
- 150 g Kichererbsen, gekocht
- 1 TL Rapsöl
- 3–4 Dörraprikosen,
in Streifen geschnitten
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz

Zubereitung Gemüse

Die Süsskartoffeln in Spalten zerkleinern und mit Olivenöl und Dukkah mischen. Die Karotten in Stäbchen schneiden, mit Rapsöl und Za'tar mischen und zusammen mit den Süsskartoffeln auf ein Blech geben. Das Ganze ebenfalls bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Den Broccoli und die Edamame separat blanchieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kichererbsen im Rapsöl anbraten, die Dörraprikosen dazugeben und mit Kreuzkümmel und Salz würzen.

Zutaten Joghurt-Mandel-Dip

- 1 EL gemahlene Mandeln, weiss
- 100 g Nature-Joghurt (vegan: Soja-Joghurt)
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Zubereitung Joghurt-Mandel-Dip

Alle Zutaten für den Dip zusammenmischen und mit Salz abschmecken. Alles separat in einem tiefen Teller anrichten und mit Granatapfelkernen und Koriander garnieren.