

DINNERLY



Tex-Mex-wortels met broccoli en spekjes op geroosterde volkorenquinoa met citrussaus

30-40min 2 personen

Dieses Rezept ist zwar nicht ganz vegetarisch (wir wollten dich nicht um den leckeren Bacon bringen), aber trotzdem ist hier unserer Meinung nach das Gemüse der Star. Die Karotten werden mit einer zitronig-würzigen Marinade im Ofen gebacken und bekommen dadurch ein herrlich süßes Aroma, der Brokkoli erhält durch das Rösten goldbraune, knusprige Spitzen. Zum Gemüse gibt es Vollkornquinoa und einen cremigen Zitrusdip. Mmmh!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 citroen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 wortels
- 1 broccoli
- 1x spekreepjes
- 250g voorgegaarde volkorenquinoa

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 821kcal, vet 56.3g, koolhydraten 53.0g, eiwit 20.1g



1. Marinade maken

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **¾ des Zitronensafts** mit der $\frac{1}{2}$ des Knoblauchs, der $\frac{1}{2}$ der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Marinade** verrühren.



4. Bacon & Quinoa rösten

Den **Bacon** in einer mittelgroßen Pfanne ohne weiteres Fett bei mittlerer bis starker Hitze 6–10Min. knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. 1EL Olivenöl in die Pfanne mit dem **Baconfett** geben, dann die **Quinoa** sowie die **restliche Gewürzmischung** zugeben und in ca. 5Min. leicht goldbraun rösten.



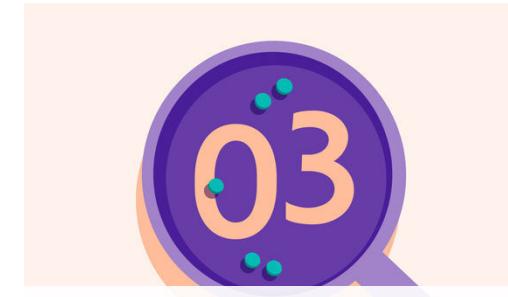
2. Karotten rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in 3–4cm lange Stücke schneiden. Auf eine Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs geben und mit der **Marinade** sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen, dann im vorgeheizten Ofen ca. 7Min. rösten.



5. Dip anrühren & servieren

3EL Mayonnaise mit dem übrigen Knoblauch, **1TL Zitronensaft**, 1TL Wasser, **1 Prise Zitronenabrieb** sowie 1 Prise Salz zu einem **Dip** glatt rühren, mit Salz abschmecken. Das **Ofengemüse** auf der **Quinoa** anrichten, mit dem **Bacon** garnieren und mit dem **Dip** beträufelt servieren.



3. Brokkoli zugeben

Währenddessen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und nach Ablauf der Backzeit auf der anderen Hälfte des Blechs mit 1EL Olivenöl sowie reichlich Salz und Pfeffer vermengen. Das Blech mit dem **Gemüse** zurück in den Ofen geben und weitere 16–18Min. goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.



6. Platz machen, bitte!

Das **Ofengemüse** gelingt besonders gut, wenn es möglichst breit und gleichmäßig über das Backblech verteilt wird: Wenn das Gemüse nicht genügend Platz hat, dann wird es eher gedämpft als geröstet und entwickelt keine leckeren Röstaromen. Deswegen im Zweifelsfall gerne ein zweites Blech benutzen!