



SPAR
veggie

by NENI

Kürbis-Orangen-Tajine mit Quinoa



ZUTATEN

- 25 dag SPAR Veggie by NENI Quinoa Trio
- 375 ml Wasser
- ½ Zwiebel klein gewürfelt
- 2 Karotten geschält und gewürfelt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Speisekürbis (Butternuss oder Hokkaido), mittelgroß
- 2 Orangen unbehandelt
- 10 dag SPAR Veggie by NENI Tahina
- 2 Stängel Thymian frisch
- 1 TL SPAR Natur*pur Wiener Bio-Blütenhonig
- 1 TL Senf
- SPAR Natur*pur Bio-Olivenöl extra nativ
- 2-3 EL Mandeln geschält

ZUBEREITUNG

1. Quinoa waschen, abseihen und mit Salz, Zwiebel und Karotten in einem Kochtopf aufkochen und dann auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Kürbis schälen, Kerne entfernen und in Spalten schneiden, 1 Orange schälen und in Scheiben schneiden; Kürbisspalten und Orangenscheiben in der Tajine mischen, Thymian dazugeben. Im Ofen bei 200 °C (Heißluft) ca. 25 Minuten ohne Deckel garen, bis der Kürbis eine Farbe bekommt und die Ecken dunkel werden.
3. Mandeln in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 1 Minute anrösten, bis sie leicht braun werden.
4. Vinaigrette: Saft von 1 Orange aufkochen, Senf, Salz und einen Schuss Olivenöl dazugeben, die Flüssigkeit mit dem Schneebeesen etwas aufschlagen und mit Honig abschmecken.
5. Anrichten: Kürbis-Orangen-Mix und Quinoa je auf einer Seite des Tellers anrichten, mit Tahina, den Mandeln und Olivenöl garnieren.