



Leichte Kokos-Quinoa-Bowl

mit Fenchel, Radieschen und Kräutern



40-50Min.



2 Personen

Für alle, die den Frühling herbeisehnen, haben wir heute eine feine Quinoa-Bowl als kleinen Vorgeschmack. Das südamerikanische Super-Korn wird mit einem aromatischen Radieschensalat mit saftiger Orange und frischer Minze sowie gebackenem Fenchel und gegrilltem Salat garniert. Das cremige Kokosmilch-Basilikum-Dressing rundet alles perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 250ml Kokosmilch
- 50g frische Petersilie, Minze & Basilikum
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Radieschen
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 701.0kcal, Fett 37.4g, Eiweiß 17.4g, Kohlenhydrate 68.3g



1. Quinoa kochen

Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ca. 500ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb waschen, in das kochende Wasser geben und in ca. 10-12Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Im Topf mit 0,5-1EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Orange filetieren

Die **Orangenschale** abreiben und die **Orange** filetieren: Dazu die weiße Haut der **Orange** rundherum abschneiden, danach die einzelnen **Orangenfilets** aus den Trennhäuten herausschneiden, den **Saft** auffangen. Die **Minzeblätter** grob hacken. Die **1/2 der Radieschen** vierteln und mit den **Orangenfilets-**, dem **saft**, der **Minze** und den **Kokosflocken** mischen. Salzen und pf...



2. Kokosmilch einkochen

Die **Kokosmilch** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis die **Kokosmilch** etwas reduziert ist. Den Topf vom Herd nehmen und die **Kokosmilch** abkühlen lassen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Dressing zubereiten

Die **Schalotte** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Kokosmilch** mit der **1/2 der Schalotte**, der **1/2 des Knoblauchs** und dem **Basilikum** in einem hohen Gefäß cremig pürieren. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Zwiebeln** und **Knoblauch** verwenden und alles mit Salz und etwas Essig würzen.



3. Fenchel rösten

Den **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in lange, dünne Streifen schneiden. Den **Fenchel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Salz und 1EL Olivenöl vermengen und für 8-12Min. im Ofen garen, bis der **Fenchel** gar und an den Enden knusprig braun ist. Den **Fenchel** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Salat grillen

Den **Salat** längs halbieren oder vierteln und auf dem Blech im Ofen 30-60Sek. grillen. Die **restliche Schalotte** nach Wunsch unter die **Quinoa** mengen. Den **Fenchel** mit der **Petersilie** und der **Orangenschale** mischen und mit dem **Salat** und den **Radieschen** in Schüsseln auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **Dressing** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)