



## Leichte Kokos-Quinoa-Bowl

mit Fenchel, Radieschen und Kräutern



40-50Min.



3-4 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

- 300g Quinoa
- 500ml Kokosmilch
- 100g frische Petersilie, Minze & Basilikum
- 2 Fenchelknollen
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Packung Radieschen
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen 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 696.0kcal, Fett 36.1g, Eiweiß 17.5g, Kohlenhydrate 70.8g



### 1. Quinoa kochen

Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. In einem großen Topf ca. 1L 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, dann 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 **Radieschen** vierteln und mit den **Orangenfilets**-, dem **saft**, der **Minze** und den **Kokosflocken** mischen. Salzen und pfeffern.



### 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](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Location](#) [Share](#) [Print](#) [Close](#) [Home](#) [Search](#) [Account](#) [Logout](#) [Settings](#) [Help](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [FAQ](#) [Sitemap](#) [RSS](#) [Atom](#) [JSON](#) [XML](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) [AI](#) [PDF](#) [DOCX](#) [PPTX](#) [XLSX](#) [MP3](#) [MP4](#) [AVI](#) [MOV](#) [GIF](#) [JPG](#) [PNG](#) [SVG](#) [EPS](#) <