

Quitten-Kürbis-Gemüse mit Koriander- Joghurt Dip

Zutaten für 2 Portionen

Für Gemüse & Dip

- 250 - 300 g Hokkaido-Kürbis - waschen, trockenreiben, entkernen, enthäuten und in 1 cm grosse Stücke schneiden
- 300 g Quitte- warm abwaschen, schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden - Vorsicht harter Kern - Verletzungsgefahr
- 1 rote Zwiebel- schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden
- ¼ Chilischote - entkernen
- 30 g Pistazien - ungesalzen und ohne Schale

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Bio Alpenkräuter Tee
- 125 g Sojajoghurt
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Kardamom
- ½ TL Zimt
- 1 EL Kokosblütenzucker
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL frisch gehackter Koriander
- 2-3 Blätter Koriander zur Deko

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine passende feuerfeste Form für das Gemüse richten.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen, bis sie weich sind. Kürbis und Quitten dazugeben und bei starker Hitze, unter ständigem Rühren gut anbräunen.

Pistazien, alle Gewürze, ausser den frischen Koriander, Chilischote, Zucker und Salz miteinander vermengen und zu dem Gemüse geben.

Mit dem Tee ablöschen, kurz umrühren und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Das angebratene Gemüse in eine feuerfeste Form geben und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Das Gemüse sollte dann weich sein.

Den Koriander in den Joghurt geben und vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem Gemüse servieren. Mit frischem Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 498 kcal, Kohlenhydrate: 51 g, Eiweiss: 11 g, Fett: 26 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/quitten-kuerbis-gemuese.html>