

Tex-Mex-Bowl mit Gewürz-Quinoa und mariniertem Kürbis

Für 4 Personen

Für die Chilibohnen:

250 g Kidneybohnen	1 kleine Chilischote	2 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	2 Zweige Bohnenkraut
2 EL Sojasauce		

Für den marinierten Kürbis:

500 g Hokkaidokürbis	1 EL neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	1 EL Ahornsirup	1 EL Sojasauce
1 EL Weißweinessig		

Für den Gewürz-Quinoa:

2 TL Koriandersaat	200 g Quinoa	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	2 Prisen Muskatnuss	

Für Guacamaole und Salat:

6 Lauchzwiebeln	1 Limette	2 kleine Avocados
5 Zweige Koriander (gehackt)	500 g Kirschtomaten	2 TL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer		

Bohnen in der dreifachen Menge Wasser mind. 6 Stunden einweichen.

Bohnen abgießen, dann großzügig mit Wasser bedeckt aufkochen und 40–45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 Grad). Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Mit Öl und Salz mischen und auf mit Backpapier belegtem Blech 20 Minuten backen.

Für den Quinoa Koriander anrösten. Quinoa, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat und 2 Prisen Salz zugeben. 450 ml Wasser angießen. Quinoa ca. 15 Minuten garen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Mit Salz abschmecken.

Für die Kürbismarinade Zitronenthymian fein hacken. Thymian, Sojasauce, Ahornsirup und Essig verquirlen. Über den Kürbis träufeln.

Für Guacamole und Salat Lauchzwiebeln putzen. Weiße, bzw. grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Limette auspressen. Avocado entkernen, schälen. Fruchtfleisch, etwas Salz und Limettensaft mischen und dabei mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken. 1 EL grüne Lauchzwiebelringe und Koriander unterrühren. Tomaten waschen, vierteln und mit Rest grünen Lauchzwiebelringen vermengen. Mit etwas Salz, Ahornsirup und Pfeffer marinieren. Chili putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, weiße Lauchzwiebelringe darin andünsten. Tomatenmark einrühren und 1 Min. auf höchster Stufe leicht braun anrösten. 1 EL Mehl überstäuben, und unter Rühren anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Bohnenkraut, Sojasauce und Chili hinzufügen. Bohnen abtropfen lassen, zugeben und köcheln lassen, bis die zugegebene Flüssigkeit sämig eingedickt ist. Nochmals abschmecken. Quinoa, Bohnen, Kürbisspalten und Guacamole in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Tomatensalat servieren.

Nicole Just am 26. September 2016