ADEG
Land aufs Herz.

Quinoa-Nussbraten mit Süßkartoffelpüree

45 Min. | mittel | 4 Personen

zuckerfrei | Vegetarisch

Schritt 1

Quinoa waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen. Danach abseihen.

Schritt 2

Währenddessen Kürbis schälen, entkernen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abseihen und durch eine Erdäpfelpresse drücken.

Schritt 3

Mandeln und Walnüsse in einer Pfanne hell rösten, danach fein hacken. Tofu, Datteln und Marillen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl hellbraun anrösten. Alle Zutaten gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 75 Minuten goldbraun backen.

Schritt 4

Karotten und Pastinaken schälen und in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Lauch waschen und mit dem restlichen Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl und Zucker goldbraun braten.

Zutaten

Für den Nussbraten

- 500 g Quinoa
- 400 g Kürbis (z.B. Butternuss oder Hokkaido)
- 50 g Mandeln
- 50 g Walnüsse
- 100 g Rächertofu
- 4 Datteln ohne Kern
- 100 g Dörrmarillen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Speisestärke
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Senf

Für das Gemüse

- 150 g Karotten
- 150 g Pastinaken
- 150 g Jungzwiebel

Schritt 5

Süßkartoffeln schälen, in ca. 5 cm große Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Petersilie waschen, trocknen und klein schneiden. Süßkartoffeln abseihen, mit Olivenöl mixen und mit Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel abschmecken. Püree mit Petersilie in einer Schüssel anrichten.

Schritt 6

Braten in Scheiben schneiden und mit Gemüse und Süßkartoffelpüree servieren.

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel brauner Zucker

Für das Püree

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Kurkuma
- Kreuzkümmel

Außerdem

- Salz
- Pfeffer