KIKKOMAN

Quinoa orientalische Art mit Tahini-Dip

Gesamtzeit **80 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **60 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Wartezeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Quinoa:

600 g	säuerliche Äpfel, in Würfeln
5 ml	Zitronensaft
500 ml	Orangensaft, frisch gepresst
600 g	Quinoa (oder Bulgur)
40 ml	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
50 ml	Rapsöl oder Olivenöl
6 g	Knoblauch, fein gehackt
200 g	Lauch (Wurzel), in schmalen Ringen
200 g	Petersilienwurzel, in Würfeln
280 g	Möhren, in Würfeln
20 g	Zucker, braun
2 g	Pfeffer, gemahlen
5 g	Currypaste
800 ml	Gemüsebrühe
720 g	Endivie
30 g	Ingwer, frisch, fein gehackt
30 ml	Agavendicksaft
0,5 g	Chiliflocken (optional)

Für den Dip:

500 g	Sojajoghurt natur
100 g	Tahini
0,5 g	Chiliflocken
1 g	Pfeffer

Zum Garnieren:

40 g	Petersilie oder Koriander, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Äpfel waschen, entkernen, vierteln und in Würfel schneiden, dann mit Zitronensaft beträufeln.

Schritt 2

Quinoa nach Packungsanweisung garen. Gegen Ende der Kochzeit Orangensaft und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce hinzufügen. Gut umrühren, damit die Quinoa die Flüssigkeit aufnehmen kann.

Schritt 3

20 ml Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Gemüse ca. 5 Minuten anbraten. Äpfel, Zucker, Pfeffer und Currypaste hinzufügen und mit der Brühe aufgießen. Ca. 5 weitere Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingekocht ist. Die Quinoa zugeben und umrühren.

Schritt 4

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit 10 ml Öl einfetten, die Quinoa-Mischung hineingeben und ca. 20 Minuten backen.

Schritt 5

Endivie waschen und halbieren. Den bitteren Kern entfernen, indem man ihn keilförmig einschneidet. 20 ml Öl in einer Pfanne erhitzen und die Endivienblätter 2 bis 3 Minuten anbraten. Ingwer zugeben, mit Agavendicksaft beträufeln und mit Chili bestreuen.

Schritt 6

1. Joghurt mit Tahini, Chiliflocken und Pfeffer verrühren.

Den Auflauf heiß mit Endivienstücken belegen, mit Petersilie bestreuen und mit dem Dip servieren.