



Regenbogen-Karottensalat

mit Quinoa und Fetakäse



20-30min



2 Personen

Quinoa wird seit Jahrtausenden in Südamerika kultiviert. Für diesen farbenfrohen Salat verfeinerst du die kleinen Körnchen mit dem feinen, nussigen Geschmack mit saftiger Orange und viel frischem Dill, Schnittlauch und Petersilie. Dazu servierst du bunte Möhren, deren Süße durch das Backen im Ofen noch intensiver wird, und herrlich würzigen Fetakäse. Der fruchtig-saure Sumach „on top“ rundet das Gericht perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- 2 lila Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 1 Karotte
- 150g Quinoa
- 25g Dill, Petersilie & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Orange
- 150g Feta 7
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 25.5g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen goldbraun und bissfest rösten.



4. Dressing zubereiten

Für das **Dressing** die **Kräuter** mit **1TL Orangenschale, 1-2EL Orangensaft, 1EL Olivenöl** und **1-2EL Essig** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mehr **Orangenschale** dazugeben.



2. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Karotten würzen

Die **gerösteten Karotten** mit ca. der **1/2 des Orangendressings** vermengen.



3. Kräuter schneiden

Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Von der **Orange** ca. **2TL Schale** abreiben, dann die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** schälen und in mundgerechte Stücke oder dünne Filets schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Feta** mit den Fingern grob zerkrümeln. Die **Quinoa** mit ca. **2/3 des Fetas** und dem **restlichen Dressing** vermengen. Die **Karotten** und die **Orangenstücke** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **restlichen Feta**, der **restlichen Orangenschale** und dem **Sumach** garniert servieren.