



Rote-Bete-Quinoa mit Cranberrys

dazu gebackener Feta und Nüsse



20-30min



3-4 Personen

Heute wartet ein besonders feines Rezept auf dich. Lockere Quinoa wird mit marinierter Rote Bete und getrockneten Cranberrys vermischt. Dazu gibt es ein cremiges Kräuterdressing, knusprig gebackenen Fetakäse und geröstete Walnüsse. Eine bunte Verführung für deine Sinne!

Was du von uns bekommst

- 1kg Rote Bete, vorgegart
- 200g Feta ⁷
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 50g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

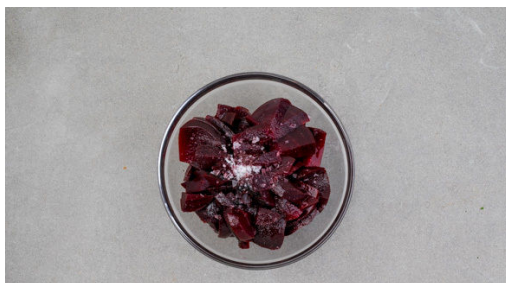
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 21.8g



1. Rote Bete marinieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Inzwischen die **Rote Bete** längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote-Bete-Scheiben** mit 4EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermischen und zum Marinieren beiseitestellen, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten Handschuhe und Schürze tragen.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Feta backen

Die **½ des Fetas** mit den Fingern oder einer Gabel fein zerkrümeln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 8-10Min. backen, bis der **Käse** leicht gebräunt und an den Rändern knusprig ist.



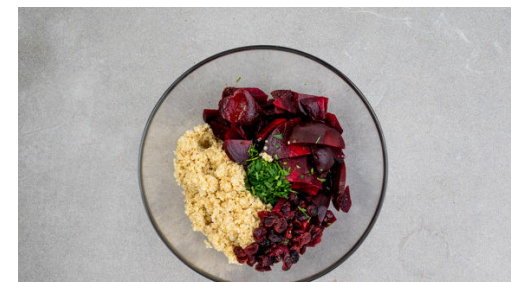
5. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei stetig rühren.



3. Dip zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **½ der Kräuter** mit dem **restlichen Feta**, 2EL Olivenöl, 3-4EL Wasser und 1 Prise Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



6. Quinoa verfeinern

Die **Quinoa** mit einer Gabel auflockern und mit der marinierten **Roten Bete**, den **Cranberrys** und den **restlichen Kräutern** vermengen. Den **Salat** mit dem **Zitronensaft** abschmecken und den **gebackenen Feta** darauf anrichten. Mit den **Walnüssen**, einem Klecks **Kräuter-Käse-Dip** und dem **Zitronenabrieb** garniert servieren, den **restlichen Dip** dazu reichen.