



Rote-Bete-Quinoa mit Cranberrys

dazu gebackener Feta und Nüsse



20-30min



2 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

- 500g Rote Bete, vorgegart
- 100g Feta ⁷
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 25g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- mittelgroße 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 764kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 22.2g



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 2EL Essig und je 1 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.



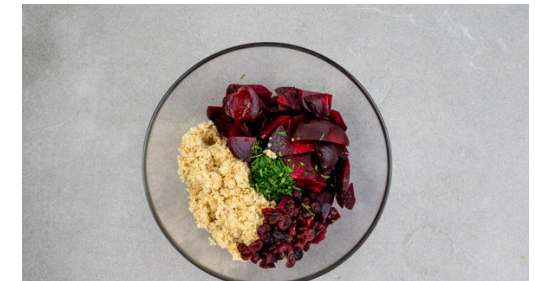
5. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei stetig rühren.



3. Dip zubereiten

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Die **½ der Kräuter** mit dem **restlichen Feta**, 1EL Olivenöl, 2-3EL 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.