



Rote-Bete-Quinoa mit Feta und Zucchini

dazu cremiges Kräuterdressing



20-30min



3-4 Personen

Heute wartet ein besonders feines Rezept auf dich. Lockere Quinoa wird mit Roter Bete, knusprig gebackenem Feta und Zucchini in ein nahrhaft-köstliches, gesundes Mahl verwandelt. Ein cremiges Kräuterdressing und geröstete Walnüsse vollenden die bunte Verführung für deine Sinne!

- 300g Quinoa
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 200g Feta ⁷
- 2 Zucchini
- 30g Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 743kcal, Fett 40.6g,
Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 24.9g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 650ml 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 abkühlen lassen.



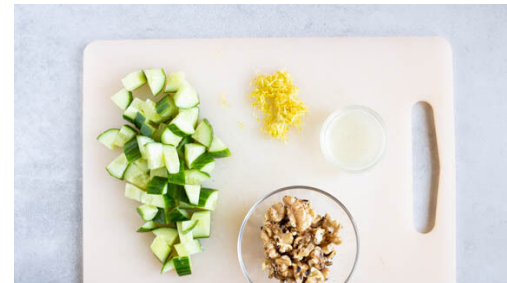
4. Dressing zubereiten

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



2. Rote Bete einlegen

Die **Rote Bete** längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote-Bete-Scheiben** mit 1-2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



5. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.



3. Feta & Zucchini backen

Den **Feta** jeweils vierteln. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. **4 Stücke Feta** und die **Zucchini** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, 2EL Olivenöl darüber träufeln und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Für 10-15Min. im Ofen backen, bis der **Feta** goldbraun und die **Zucchini** gar ist.



6. Salat fertigstellen

Die **Quinoa** mit der **Roten Bete**, der **Gurke**, der **Zitronenschale** und den **restlichen Kräutern** vermengen. Mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** auf Teller verteilen, die **Zucchini** und den **Feta** darauf anrichten und mit den **Walnüssen** und dem **Dressing** garniert servieren.