



Rote-Bete-Quinoa mit Feta und Zucchini

dazu cremiges Kräuterdressing



20-30min



2 Personen

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

- 150g Quinoa
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 150g Feta ⁷
- 1 Zucchini
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 822kcal, Fett 46.6g,
Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 29.4g



1. Quinoa kochen

4. Dressing zubereiten



2. Rote Bete einlegen

5. Walnüsse anrösten

3. Feta & Zucchini backen

A top-down view of a white bowl filled with a quinoa salad. The salad consists of cooked quinoa, sliced red beets, diced green avocado, and a generous amount of finely chopped green herbs. A silver fork is visible at the bottom of the bowl.

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.