



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 Mahl verwandelt. Ein cremiges Kräuterdressing und geröstete Walnüsse vollenden die bunte Verführung für deine Sinne!

- 300g Quinoa
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 300g Feta ⁷
- 2 Zucchini
- 40g Schnittlauch & Petersilie
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 große 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 815kcal, Fett 46.6g,
Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 29.1g



1. Quinoa kochen

4. Dressing 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 kräftigen Prise Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



2. Rote Bete einlegen

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

A top-down view of a white bowl filled with a quinoa salad. The salad consists of cooked quinoa, sliced beets, diced cucumbers, and a generous amount of fresh green herbs. A small amount of yellow dressing or oil is visible on the surface.

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.