



Knackiger Superfood-Salat

mit Quinoa, Kokos und Cranberrys



30-40min



3-4 Personen

Ein buntes Detox-Rezept für die schlanke Taille, aber keine Sorge: Geschmack wird hier groß geschrieben! Die leckere Quinoa liefert dir nicht nur viele wichtige Proteine, sondern ist auch der ideale Begleiter zu den im Ofen gebackenen Möhren, den säuerlich-süßen Cranberrys, den feinen Bohnen und den gemischten Salatblättern. Das fruchtige Dressing wird mit Himbeeressig verfeinert, Kokosflocken bringen Extraknusper. Yum!

- 300g Quinoa
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Schalotten
- 2 Päckchen Himbeeressig ¹
- 1 große Gurke
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 20g Kokosflocken ¹
- 25g getrocknete Cranberrys
- 100g gemischter Salat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 653kcal, Fett 24.5g,
Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 21.2g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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 abgedeckt warm halten.



Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke und 3-4cm lange Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl sowie Salz würzen. Im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Karotten** gar sind.



Die **Kokosflocken** in einer kleinen Pfanne 1-2Min. goldbraun anrösten. Aufpassen, dass die **Kokosflocken** nicht zu dunkel werden. Die **1/2 der Cranberrys** grob hacken.



Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in möglichst feine Würfel schneiden. Mit **1/2-1 TL Limettenabrieb**, dem **Limettensaft**, dem **Himbeeressig**, 2-3 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Den **Salat** und den **Schnittlauch** mit **1 EL Dressing** vermengen. Das **Ofengemüse** mit der **Quinoa**, den **Gurken**, der **Petersilie**, den **gehackten Cranberrys** und dem **restlichen Dressing vermengen** und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Quinoasalat** auf dem **Salat** anrichten und mit den **Kokosflocken**, **restlichen Cranberrys** und **Limettenspalten** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**