



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

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 200g Feta ⁷
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 899kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 33.5g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml 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. Dip zubereiten

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Petersilie** grob hacken. Die **1/2 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.



2. Rote Bete marinieren

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.



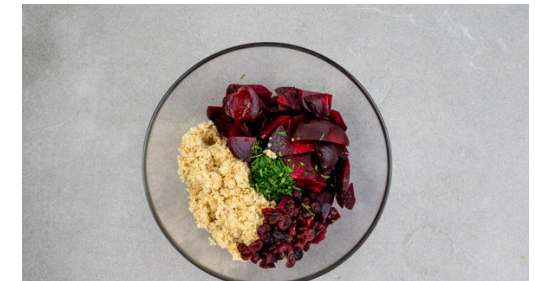
5. Walnüsse anrösten

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.



3. Feta backen

Die **1/2 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.



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 der **Zitronenschale** garniert servieren, den **restlichen Dip** dazu reichen.