



## Regenbogen-Karottensalat

mit Quinoa und Fetakäse

20-30Min. 2 Personen

Quinoa wird seit Jahrtausenden in Südamerika kultiviert. Für diesen farbenfrohen Salat verfeinerst du die glutenfreien Körnchen mit dem feinen, nussigen Geschmack mit saftiger Orange und viel frischem Dill, Schnittlauch und Petersilie. Dazu servierst du Möhren, deren Süße durch das Backen im Ofen noch intensiviert wird, und herrlich frischen Fetakäse. Der fruchtig-saure Sumach „on top“ rundet das Gericht perfekt ab.

## Was du von uns bekommst

- 2 lila Karotten
- 1 Karotte
- 200g Quinoa
- 25g frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Fetakäse<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Sumach

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Kochtopf
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 782.0kcal, Fett 35.2g, Eiweiß 25.7g, Kohlenhydrate 82.9g



### 1. Karotten rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 1-2cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen in ca. 15-20Min. goldbraun und bissfest und rösten.



### 2. Quinoa kochen

Inzwischen 1L Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Die **Quinoa** in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen, mit 1TL Salz und etwas Pfeffer ins kochende Wasser geben und 10-12Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die **Quinoa** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und beiseitestellen.



### 3. Kräuter hacken

Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden oder fein hacken. Von der **Orange** ca. **2TL Schale** abreiben, dann die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** schälen und in kleine Stücke schneiden.



### 4. Dressing mischen

Für das **Dressing** die **Kräuter** mit **1TL Orangenabrieb, 1-2EL Orangensaft, 1EL Olivenöl** und **2-3EL Essig** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mehr **Orangenabrieb** dazugeben.



### 5. Karotten würzen

Die **gerösteten Karotten** mit ca. der **1/2 des Orangendressings** vermengen.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Feta** mit den Fingern oder eine Gabel grob zerkrümeln. Die **Quinoa** mit ca. **2/3 des Käses** und dem **restlichen Dressing** vermischen. Die **Karotten** und die **Orangenstücke** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **restlichen Käse**, dem **restlichen Orangenabrieb** und dem **Sumach** garniert servieren.