



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Schalotten
- 2 Päckchen Himbeeressig <sup>12</sup>
- 1 Gurke
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 1 Packung gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 24.4g,  
Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 22.8g



### 1. Quinoa kochen

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.



### 4. Gurke schneiden

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



### 2. Gemüse rösten

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.



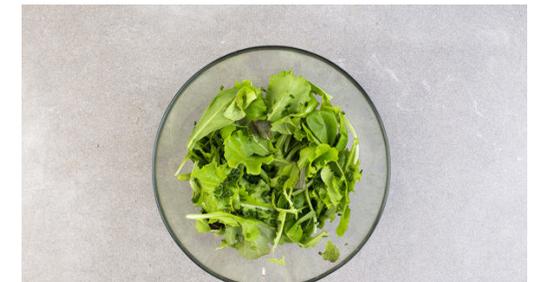
### 5. Kokosflocken anrösten

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



### 3. Dressing anrühren

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 **1/2-1TL Limettenabrieb**, dem **Limettensaft**, dem **Himbeeressig**, 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



### 6. Salat mischen

Den **Salat** und den **Schnittlauch** mit **1EL 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.