



Quinoa mit Ziegenkäse und Orange

mit ofengeröstetem Rübensgemüse



ca. 30min



3-4 Personen

Wir servieren heute mal wieder einen Salat – und zwar ein mega leckeres, ausgefallenes Exemplar, dessen Basis nicht nur aus grünen Blättern, sondern auch aus fluffiger Quinoa besteht. Obendrauf platzieren wir geröstete Rote Bete und Karotten, die das Gericht um eine warme, erdige Note ergänzen. Für etwas spritzige Frische steuern wir Orangenspalten bei und der zarte Ziegenkäse sorgt für reichlich Cremigkeit. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Karotten
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 unbehandelte Orangen
- 250g Ziegenfrischkäse ¹
- 400g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 808kcal, Fett 42.1g, Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 24.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Rote Bete** in ein Sieb abgießen und die **Flüssigkeit** auffangen, dann die **Rote Bete** in Spalten schneiden.



4. Dressing zubereiten

Die **Orangen** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** zwischen den Häutchen in **je 8-12 Spalten** herausschneiden. **3 Spalten** auspressen und den **Saft** mit der **Rote-Bete-Flüssigkeit**, 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



2. Gemüse rösten

Die **Rote Bete** mit 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs verteilen. Die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf der anderen Seite des Blechs verteilen. Das **Gemüse** im Ofen in 18-20Min. goldbraun und gar rösten.



5. Anrichten und servieren

Das **geröstete Gemüse** kurz abkühlen lassen, dann mit den **restlichen Orangenspalten**, der **Quinoa**, dem **Salat** und dem **Dressing** vermengen. Den **Käse** auf dem **Quinoa-Gemüse-Salat** anrichten und servieren.



3. Quinoa garen

Die **Quinoa** in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten. (Siehe auch Schritt 6.)



6. Pfannenwunder

Wer ein bisschen mehr Zeit zur Verfügung hat, kann die Hälfte der Quinoa in einer Pfanne mit etwas Öl 3-5Min. anbraten, dabei regelmäßig rühren. So werden die kleinen Körnchen goldbraun und leicht knusprig und ergeben ein tolles Topping für den Salat.