



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 in Himbeeressig mariniert Rote Bete und getrockneten Cranberrys vermischt. Dazu gibt es ein cremiges Kräuterdressing, knusprig gebackenen Fetakäse und geröstete Walnüsse. Eine bunte Verführung für deine Sinne!

- 200g Quinoa
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Päckchen Himbeeressig ¹²
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 30g frische Petersilie,
Schnittlauch & Koriander
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung getrocknete
Cranberrys

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 56.9g, Eiweiß 22.6g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem kleinen Topf 250ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **1/2 der 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

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. 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

Die **Rote Bete** längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote-Bete-Scheiben** mit dem **Himbeeressig** und 1 großzügigen Prise Salz und Zucker vermischen und zum Marinieren beiseitestellen, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten Handschuhe und Schürze tragen.



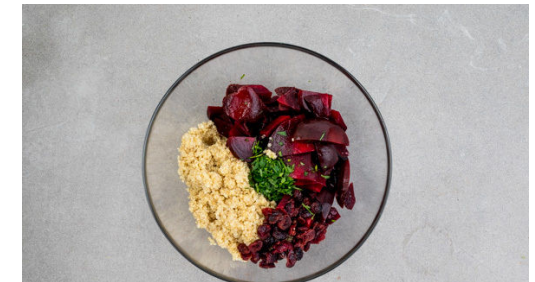
5. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 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 dem **Zitronenabrieb** garniert servieren, den **restlichen Dip** dazu reichen.