



Knackiger Superfood-Salat

mit Quinoa, Kokos und Cranberrys



30-40min



2 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

- 150g Quinoa
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Schalotte
- 1 Päckchen Himbeeressig ¹²
- 1 Minigurke
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 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
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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 733kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 88.9g, Eiweiß 22.3g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem kleinen Topf 350ml 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.



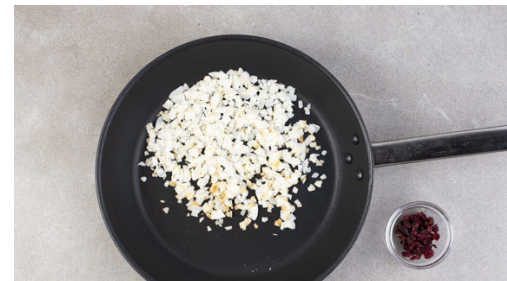
4. Gurke schneiden

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



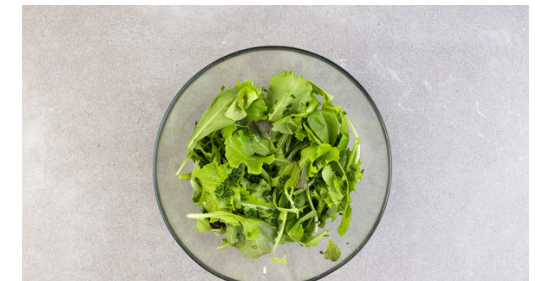
5. Kokosflocken anrösten

Die **Kokosflocken** in einer kleinen Pfanne 1-2Min. goldbraun anrösten. Aufpassen, dass die **Kokosflocken** nicht zu dunkel werden. 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 **Schalotte** schälen, halbieren und in möglichst feine Würfel schneiden. Mit **1/2TL Limettenabrieb**, dem **Limettensaft**, dem **Himbeeressig**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat mischen

Den **Salat** und den **Schnittlauch** mit **1-2TL 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.