



Rote-Bete-Quinoa mit Feta und Zucchini

dazu cremiges Kräuterdressing



20-30min



2 Portionen

Heute wartet ein besonders feines Rezept auf dich. Lockere Quinoa wird mit Roter Bete, knusprig gebackenem Feta und Zucchini in ein nahrhaft-köstliches Mahl verwandelt. Ein cremiges Kräuterdressing und geröstete Walnüsse vollenden die bunte Verführung für deine Sinne!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 100g Feta ¹
- 1 Zucchini
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 25g Walnusskerne ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 25.4g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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 15–20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Dressing zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **½ 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 einlegen

Die **½ der Roten Bete** längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote-Bete-Scheiben** mit 1EL Essig sowie je 1kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen, dabei gelegentlich umrühren. **Tipps:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Wer mag, kann auch mehr **Rote Bete** verwenden.



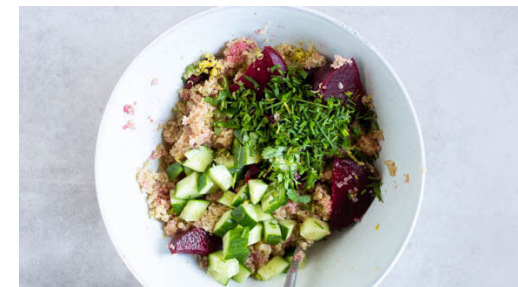
5. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. anrösten. **Vorsicht,** sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden.



3. Feta & Zucchini backen

Den **Feta** vierteln. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. **2 Stücke Feta** und die **Zucchini** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, 1EL Olivenöl darüber träufeln und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Für 10–15Min. im Ofen backen, bis der **Feta** goldbraun und die **Zucchini** gar ist.



6. Salat fertigstellen

Die **Quinoa** mit der **Roten Bete**, der **Gurke**, der **Zitronenschale** und den **restlichen Kräutern** vermengen. Mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** auf Teller verteilen, die **Zucchini** und den **Feta** darauf anrichten und mit den **Walnüssen** und dem **Dressing** garniert servieren.