



RS Quinoa-Bohnen-Salat mit Kokosraspel

mit gebackenen Karotten und Cranberrys



30-40min



4 Portionen

Ein buntes Rezept für die schlanke Taille, aber keine Sorge: Geschmack wird hier groß geschrieben! Die leckere Quinoa ist der ideale Begleiter zu den im Ofen gebackenen Möhren und Bohnen, den säuerlich-süßen Cranberrys und den gemischten Salatblättern. Knackige Gurkenscheiben, frische Kräuter und knusprige Kokosraspel runden die Komposition vorzüglich ab. Yum!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Schalotten
- 1 große Gurke
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 25g Kokosraspel
- 25g getrocknete Cranberrys
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 24.9g,
Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 23.0g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 700ml 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 abgedeckt warm halten.



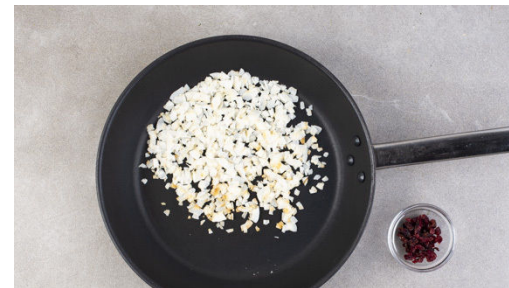
4. Gurke schneiden

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** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke und 3-4cm lange Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz würzen. Im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Karotten** gar sind.



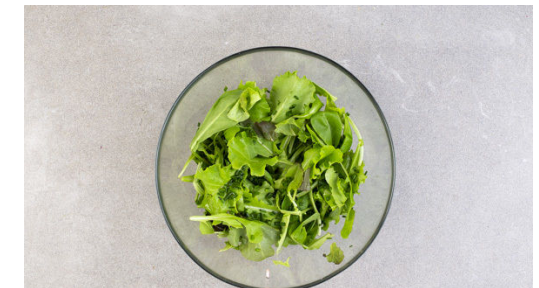
5. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Aufpassen, dass die **Kokosraspel** nicht zu dunkel werden. Die **½ 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 **½-1TL Limettenschale**, dem **Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise 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 **Kokosraspel**, **restlichen Cranberrys** und **Limettenspalten** garniert servieren.