



## Regenbogen-Karottensalat

mit Quinoa und Fetakäse



20-30min



2 Personen

Quinoa wird seit Jahrtausenden in Südamerika kultiviert. Für diesen farbenfrohen Salat verfeinerst du die glutenfreien Körnchen mit dem feinen, nussigen Geschmack mit saftiger Orange und viel frischem Dill, Schnittlauch und Petersilie. Dazu servierst du Möhren, deren Süße durch das Backen im Ofen noch intensiviert wird, und herrlich frischen Fetakäse. Der fruchtig-saure Sumach „on top“ rundet das Gericht perfekt ab.

## Was du von uns bekommst

- 2 lila Karotten
- 1 gelbe Karotte
- 1 Karotte
- 150g Quinoa
- 25g frischer Dill, Petersilie & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Sumach

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 22.7g



### 1. Karotten rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in 1-2cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen goldbraun und bissfest rösten.



### 4. Dressing mischen

Für das **Dressing** die **Kräuter** mit **1TL Orangenabrieb**, **1-2EL Orangensaft**, **1EL Olivenöl** und **2-3EL Essig** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mehr **Orangenabrieb** dazugeben.



### 2. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen, mit etwas Salz und Pfeffer in das kochende Wasser geben und 10-12Min. bei niedriger Hitze abgedeckt sanft köcheln lassen.



### 3. Kräuter schneiden

Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Von der **Orange** ca. **2TL Schale** abreiben, dann die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** schälen und in kleine Stücke schneiden.



### 5. Karotten würzen

Die **gerösteten Karotten** mit ca. der **1/2 des Orangendressings** vermengen.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Feta** mit den Fingern oder eine Gabel grob zerkrümeln. Die **Quinoa** mit ca. **2/3 des Fetas** und dem **restlichen Dressing** vermischen. Die **Karotten** und die **Orangenstücke** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **restlichen Feta**, dem **restlichen Orangenabrieb** und dem **Sumach** garniert servieren.