



## Rote-Bete-Quinoa mit Cranberrys

dazu gebackener Feta und Nüsse

20-30min 4 Portionen

Heute wartet ein besonders feines Rezept auf dich. Lockere Quinoa wird mit marinierter Rote Bete und getrockneten Cranberrys vermischt. Dazu gibt es ein cremiges Kräuterdressing, knusprig gebackenen Fetakäse und geröstete Walnüsse. Eine bunte Verführung für deine Sinne!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 1kg Rote Bete, vorgegart
- 400g Feta <sup>1</sup>
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 50g Walnusskerne <sup>2</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g getrocknete Cranberrys

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 900kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 33.7g



**1. Quinoa kochen**



**2. Rote Bete marinieren**



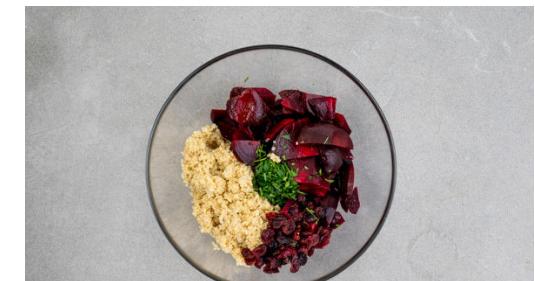
**3. Feta backen**



**4. Dip zubereiten**



**5. Walnüsse anrösten**



**6. Quinoa verfeinern**

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Petersilie** grob hacken. Die **½ der Kräuter** mit dem **restlichen Feta**, 2EL Olivenöl, 3-4EL Wasser und 1 Prise Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.