



Quinoa-Bohnen-Salat mit Kokosraspel

mit gebackenen Karotten und Cranberrys



30-40min



2 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

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Schalotte
- 1 Gurke
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 25g Kokosraspel
- 25g getrocknete Cranberrys
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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 enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 804kcal, Fett 36.4g,
Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 23.6g



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 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 **Karotte** 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 1EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz würzen. Im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Karotten** gar sind.



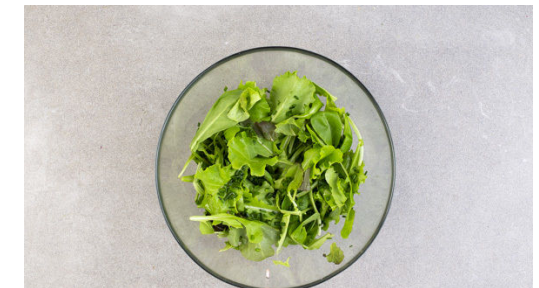
5. Kokosraspel anrösten

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 **Schalotte** schälen, halbieren und in möglichst feine Würfel schneiden. Mit **½TL Limettenschale**, dem **Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise 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 **Kokosraspel**, **restlichen Cranberrys** und **Limettenspalten** garniert servieren.