



Rote-Bete-Quinoa mit Feta und Zucchini

dazu cremiges Kräuterdressing



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 200g Quinoa
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 1 Zucchini
- 30g frischer Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 1 Packung Walnusskerne¹⁵
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Essig
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 42.8g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 27.9g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem kleinen Topf 250ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **1/2 der Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



4. Dip zubereiten

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **1/2 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.



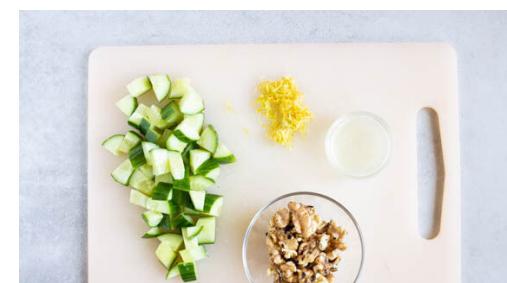
2. Rote Bete marinieren

Die **1/2 der Roten Bete** längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote-Bete-Scheiben** mit 1EL Essig und 1 großzügigen Prise Salz und Zucker vermischen und zum Marinieren beiseitestellen, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten Handschuhe und Schürze tragen.



3. Feta backen

Den **Feta** vierteln. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. **Zwei Stück Feta** und die **Zucchini** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, 1-2EL Olivenöl darüberträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Für 10-15Min. im Ofen backen, bis der **Feta** goldbraun und die **Zucchini** gar ist.



5. Walnüsse anrösten

Die **1/2 der Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden.



6. Salat fertigstellen

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