



## 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!



- 200g Quinoa
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Zucchini
- 30g frischer Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 1 Packung Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Essig
- Olivenöl

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

## Allergene

### 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.



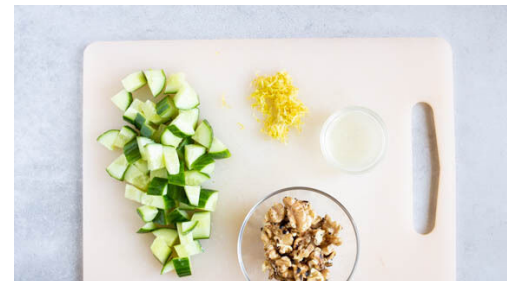
#### 4. Dip zubereiten

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.



## 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. 1 cm große Stücke schneiden.



### 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 darüber träufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Für 10-15Min. im Ofen backen, bis der **Feta** goldbraun und die **Zucchini** gar ist.



## 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.