



Rote-Bete-Quinoa mit Feta und Zucchini

dazu cremiges Kräuterdressing



20-30min



3-4 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
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 2 Zucchini
- 30g frischer Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Essig
- Olivenöl

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

Energie 617kcal, Fett 33.1g,
Kohlenhydrate 54.7g, Eiweiß 25.5g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **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.



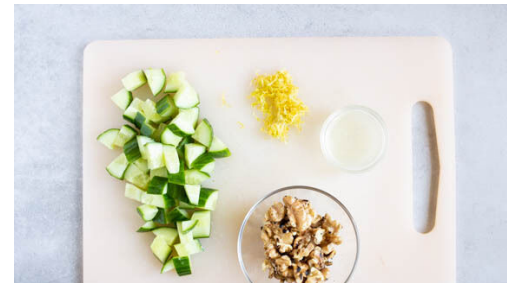
4. Dip zubereiten

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**, 1-2EL Olivenöl, 3-4EL Wasser und 1 Prise Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



2. Rote Bete marinieren

Die **Rote Bete** längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote-Bete-Scheiben** mit 1-2EL 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 **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.



3. Feta backen

Den **Feta** vierteln. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. **Vier Stück Feta** und die **Zucchini** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, 2-3EL 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.