



## Quinoa-Bohnen-Salat mit Kokosflocken

mit gebackenen Karotten und Cranberrys



30-40min



3-4 Personen

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 Kokosflocken runden die Komposition vorzüglich ab. Yum!

## Was du von uns bekommst

- 400g Quinoa
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Schalotten
- 1 Gurke
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 20g Kokosflocken <sup>12</sup>
- 25g getrocknete Cranberrys
- 200g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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

Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 101.4g, Eiweiß 25.7g



### 1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 850ml 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 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 **Karotten** 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 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz würzen. Im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Karotten** gar sind.



### 5. Kokosflocken anrösten

Die **Kokosflocken** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Aufpassen, dass die **Kokosflocken** nicht zu dunkel werden. Die **1/2 der Cranberrys** grob hacken.



### 3. Dressing anrühren

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in möglichst feine Würfel schneiden. Mit **1/2-1TL Limettenabrieb**, dem **Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



### 6. Salat mischen

Den **Salat** und den **Schnittlauch** mit **1EL 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 **Kokosflocken**, **restlichen Cranberrys** und **Limettenspalten** garniert servieren.