



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!

- 300g Quinoa
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 300g Feta ⁷
- 2 Zucchini
- 30g Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 100g Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

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

Energie 797kcal, Fett 43.0g,
Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 30.9g



1. Quinoa kochen

4. Dressing zubereiten



2. Rote Bete einlegen

5. Walnüsse anrösten

3. Feta & Zucchini backen

A top-down view of a white bowl filled with a quinoa salad. The salad consists of cooked quinoa, sliced beets, diced cucumbers, and a generous amount of fresh green herbs. A small metal fork is visible at the bottom of the bowl.

6. Salat fertigstellen

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