



Rote-Bete-Quinoa mit Cranberrys

dazu gebackener Feta und Nüsse



20-30min



2 Personen

Heute wartet ein besonders feines Rezept auf dich. Lockere Quinoa wird mit marinierter Rote Bete und getrockneten Cranberrys vermischt. Dazu gibt es ein cremiges Kräuterdressing, knusprig gebackenen Feta und geröstete Walnüsse. Eine bunte Verführung für deine Sinne!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 150g Feta ⁷
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 30g Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 772kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 30.3g



1. Quinoa kochen



2. Rote Bete marinieren



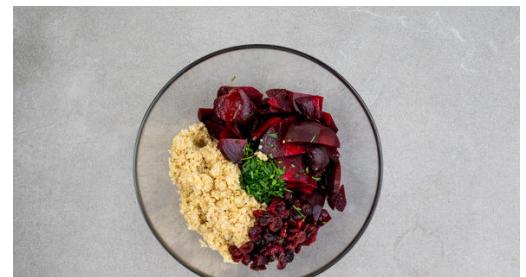
3. Feta backen



4. Dip zubereiten



5. Walnüsse anrösten



6. Quinoa verfeinern

Die **Petersilie** **samt Stängeln** grob hacken. Den **Koriander** **samt Stängeln** grob schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine 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.

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.

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