

MARLEY SPOON



Regenbogen-Karottensalat

mit Quinoa und Hirtenkäse



20-30Min.



3-4 Personen

Quinoa wird seit Jahrtausenden in Südamerika kultiviert. Für diesen farnefrohen Salat verfeinerst du die glutenfreien Körnchen mit dem feinen, nussigen Geschmack mit saftiger Orange und viel frischem Dill, Schnittlauch und Petersilie. Dazu servierst du Möhren, deren Süße durch das Backen im Ofen noch intensiviert wird, und frischen Hirtenkäse. Der fruchtig-saure Sumach „on top“ rundet das Gericht perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- Orange
- 2 Packungen Hirtenkäse ⁷
- 1 Päckchen Sumach
- 400g weiße Quinoa
- 50g frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 1 Packung bunte Karotten
- unbehandelte Saftorange

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 810.0kcal, Fett 36.8g, Eiweiß 28.2g, Kohlenhydrate 83.4g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 1-2cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen in ca. 15-20Min. goldbraun und bissfest und rösten.



4. Dressing mischen

Für das **Dressing** die **Kräuter** mit **1TL Orangenabrieb**, **1-2EL Orangensaft**, 1EL Olivenöl und 2-3EL Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mehr **Orangenabrieb** dazugeben.



2. Quinoa kochen

Inzwischen 1L Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Die **Quinoa** in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen, mit 1TL Salz und etwas Pfeffer ins kochende Wasser geben und ca.12-14Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die **Quinoa** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und beiseitestellen.



5. Karotten würzen

Die **gerösteten Karotten** mit ca. der **1/2 des Orangendressings** vermengen.



3. Dressing vorbereiten

Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein hacken. Den **Schnittlauch** ebenfalls fein hacken. Von den **Orangen** ca. **2TL Schale** abreiben, eine **Orange** halbieren und auspressen, die **andere Orange** schälen und in kleine Stücke schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Die **Quinoa** mit ca. **2/3 des Käses** und dem **restlichen Dressing** vermischen. Die **Karotten** und die **Orangenstücke** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **restlichen Käse**, **restlichem Orangenabrieb** und **Sumach** garniert servieren.