

MARLEY SPOON



Regenbogen-Karottensalat

mit Quinoa und Fetakäse



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 herrlich frischen Fetakäse. Der fruchtig-saure Sumach „on top“ rundet das Gericht perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- 2 lila Karotten
- 2 Karotten
- 400g Quinoa
- 50g frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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 725.0kcal, Fett 31.3g, Eiweiß 25.0g, Kohlenhydrate 79.1g



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 feinen Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen, mit 1TL Salz und etwas Pfeffer ins kochende Wasser geben und 10-12Min. 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. Kräuter hacken

Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden oder fein hacken. Von einer **Orange** ca. **2TL Schale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **zweite Orange** schälen und in kleine Stücke schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Feta** mit den Fingern oder eine 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**, dem **restlichen Orangenabrieb** und dem **Sumach** garniert servieren.