



Rote-Bete-Quinoa mit Cranberry

dazu gebackener Feta und Nüsse



20-30Min.



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 200g Quinoa
- 2 Packungen Rote Bete, vorgegart
- 1 Päckchen Himbeeressig ¹²
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 30g frische Petersilie, Schnittlauch & Koriander
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 586.0kcal, Fett 28.3g, Eiweiß 20.9g, Kohlenhydrate 55.0g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem Sieb unter warmem Wasser waschen. Sobald das Wasser kocht, die **Quinoa** hineingeben und im kochenden Wasser in 10-12Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen.



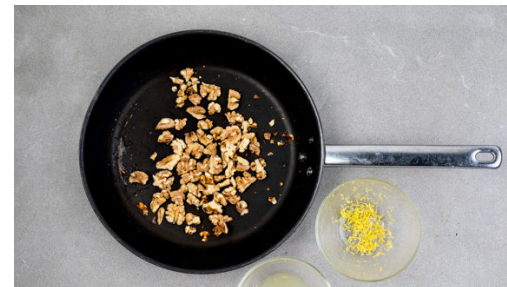
4. Dip zubereiten

Die **Petersilie** und den **Koriander** samt Stängeln grob hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **1/2 der Kräuter** mit dem **restlichen Feta**, 1-2EL Olivenöl, 3-4EL Wasser und 1 Prise Pfeffer cremig pürieren, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



2. Rote Bete marinieren

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



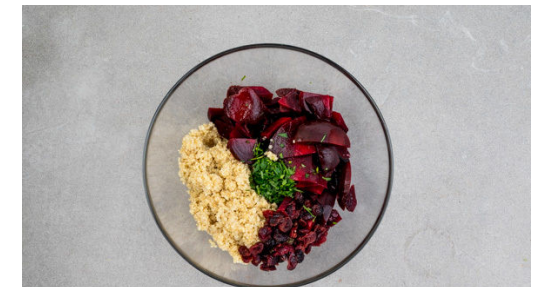
5. Walnüsse rösten

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



3. Feta backen

Die **1/2 des Fetas** mit den Fingern oder einer Gabel fein zerkrümeln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 8-10Min. backen, bis der **Käse** leicht gebräunt und an den Rändern knusprig ist.



6. Quinoa verfeinern

Die **Quinoa** mit einer Gabel auflockern und mit der marinierten **Roten Bete**, den **Cranberrys** und den **restlichen Kräutern** vermengen. Den **Salat** mit **Zitronensaft** abschmecken und den **gebackenen Feta** darauf anrichten. Mit den **Walnüssen**, einem Klecks **Kräuter-Käse-Dip** und **Zitronenabrieb** garniert servieren, den restlichen **Dip** dazu reichen.