



Rote-Bete-Quinoa mit Cranberrys

dazu gebackener Feta und Nüsse



20-30min



2 personen

Heute wartet ein besonders feines Rezept auf dich, das wir schnell und einfach in Zusammenarbeit mit KitchenAid zubereiten: Lockere Quinoa wird mit mariniertes Rote Bete und getrockneten Cranberrys zu einem lilafarbenen Augen- und Gaumenschmaus vermischt. Dazu gibt es ein cremiges Kräuterdressing, knusprig gebackenen Fetakäse und geröstete Walnüsse. Eine bunte Verführung für deine Sinne!

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 500g voorgedroogde rode bieten
- 150g feta⁷
- 30g verse kruidenmix: bieslook, koriander en petersilie
- 25g walnoten¹⁵
- 1 onbehandelde citroen
- 25g gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 15ml olijfolie
- 30ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 840kcal, vet 39.1g, koolhydraten 88.5g, eiwit 30.3g



1. Quinoa kochen

Den Backofen op 220°C (200°C Umluft) voorheizen. In een kleinen Topf 350ml licht gezalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



4. Dip zubereiten

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Den **Koriander** und die **Petersilie** grob 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.



2. Rote Bete marinieren

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.



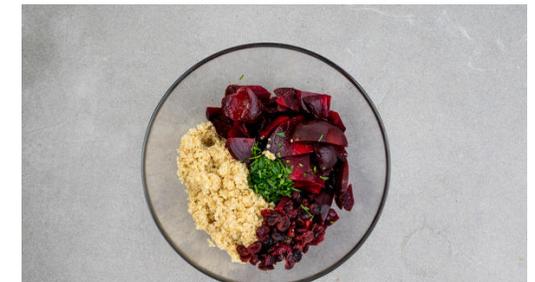
5. Walnüsse anrösten

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.



3. Feta backen

Die **1/2 des Fetats** 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 dem **Zitronensaft** abschmecken und den **gebackenen Feta** darauf anrichten. Mit den **Walnüssen**, einem Klecks **Kräuter-Käse-Dip** und der **Zitronenschale** garniert servieren, den **restlichen Dip** dazu reichen.