



Rote-Bete-Quinoa mit Feta und Zucchini

dazu cremiges Kräuterdressing



20-30min



2 personen

Heute wartet ein besonders feines Rezept auf dich. Lockere Quinoa wird mit Roter Bete, knusprig gebackenem Feta und Zucchini in ein nahrhaft-köstliches Mahl verwandelt. Ein cremiges Kräuterdressing und geröstete Walnüsse vollenden die bunte Verführung für deine Sinne!

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 250g voorgedroogde rode bieten
- 100g feta⁷
- 1 courgette
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 25g walnoten¹⁵
- 1 onbehandelde citroen
- 1 grote komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 30ml olijfolie
- 15ml 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 763kcal, vet 40.8g, koolhydraten 74.7g, eiwit 25.9g



1. Quinoa kochen

Den Backofen op 220°C (200°C Umluft) voorverwarmen. In een kleine pan 350ml licht gezouten water tot koken brengen. De **Quinoa** in een fijnmaschig zeef met warm water afspoelen, in het kokende water geven en 10-12min. afgedekt op laag tot matige hitte zacht koken. Van het fornuis nemen en afkoelen.



4. Dressing bereiden

De **Petersilie** met **Stengels** grof hakken. De **Schnittlauch** in kleine ringen snijden. De **1/2 der Kruiden** met de **derde Fetahälfte**, 1EL Olijfolie, 2-3EL Water en 1 Prise Peper met een Staafmixer romig pureren, daarbij naar behoefte wat meer water toevoegen. De **overige Fetahälfte** voor een ander recept opbewaren.



2. Rode Bete inleggen

De **Rode Bete** langs viertelen en schuin in dunne plakjes snijden. De **Rode-Bete-Scheiben** met 1EL Essig en per 1 kräftigen Prise Salz en Zucker vermengen en beiseitstellen, daarbij regelmatig omrühren. **Tipp:** De **Rode Bete** sterk kleurt, bij het verwerken het beste kookhandschoenen en schort dragen.



5. Walnoten anrösten

De **Walnoten** grof hakken en in een kleine pan zonder toevoeging van vet op matige hitte 1-2min. anrösten. **Vorsicht,** ze kunnen snel donker worden. Na afkoelen uit de pan nemen en beiseitstellen. De **Zitronenschale** afreben, dan de **Zitronen** halveren en uitsquezen. De **Gurke** langs viertelen en in ca. 1cm grote stukjes snijden.



3. Feta & Zucchini bakken

De **Feta** telkens halveren. De **Zucchini** in ca. 0,5cm dikke plakjes snijden. **2 Stukjes Feta** en de **Zucchini** op een met bakpapier belegd bakbleed leggen, 1EL Olijfolie daarop druppelen en naar behoefte met Salz en Pfeffer kruiden. Voor 10-15min. in de oven bakken, tot de **Feta** goudbruin is en de **Zucchini** gaar is.



6. Salat fertigstellen

De **Quinoa** met de **Rode Bete**, de **Gurke**, de **Zitronenschale** en de **overige Kruiden** vermengen. Met de **Zitronensaft** en Salz en Pfeffer afproeven. De **Salat** op de plaat verdeelen, de **Zucchini** en de **Feta** daarop aanrichten en met de **Walnoten** en de **Dressing** garneren.