



Quinoa-Rote Beete-Salat

Für 4 Portionen als Hauptspeise

1,0 kg Rote Beete

300 g Quinoa

900 ml Gemüsebrühe

3 EL Zitronen- oder Limettensaft

4 EL Balsam-Essig, hell

2 EL Olivenöl

2 EL Walnussöl

150g Feta

Schwarzer Pfeffer

Salz

3 TL Dijon-Senf

3 EL Schnittlauchröllchen

Rote Beete Kugeln in Wasser für 40-50 Minuten vorkochen.

Quinoa abmessen. Brühe zum kochen bringen, Quinoa einstreuen und aufkochen lassen. Dann bei kleiner Stufe auf dem Herd 15 Minuten quellen lassen.

Zitronensaft, Essig mit Olivenöl, Walnussöl, Senf, Pfeffer und Salz in einer Form kräftig verschlagen.

Quinoa etwas abkühlen lassen. Rote Beete schälen, und in Würfel schneiden. Quinoa und rote Beete vermischen. Den Feta in Würfel schneiden. Das Dressing unterheben. Schnittlauch unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp abtupfen, dann in Röllchen schneiden. Den Salat mit Schnittlauch bestreuen.