Rezept

Lauwarmer Quinoa-Röstgemüse-Salat

Ein Rezept von Lauwarmer Quinoa-Röstgemüse-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

800 g	gemischtes Wurzelgemüse (Möhren, Petersilienwurzeln und Pastinaken)
2 TL	Fenchelsamen
2 Stängel	Zitronengras
	Salz
2 EL	helle Sojasauce
4 EL	Zitronensaft
2 EL	Ahornsirup (ersatzweise Agavensirup)
80 g	getrocknete Feigen
2 TL	Kakaonibs
2 - 3 Stängel	Minze
2	rote Zwiebeln
2 TL	Kreuzkümmelsamen
2-3	Knoblauchzehen
1 TL	Chiliflocken
8 EL	Olivenöl
100 ml	Orangensaft
50 g	Walnusskerne
250 g	Quinoa (möglichst rot-weiße Mischung)
	schwarzer Pfeffer
2 - 3 Stängel	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Wurzelgemüse putzen, schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und in breite Spalten schneiden. Zwiebeln und Gemüse auf ein Backblech geben. Kreuzkümmel- und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die äußeren, harten Blätter von dem Zitronengras entfernen und die unteren 10 cm der Stängel in feine Ringe schneiden.

2. Die gemörserten Gewürze mit Knoblauch, Zitronengrasringen, Chiliflocken, ¾ TL Salz, 4 EL Olivenöl, Sojasauce, 50 ml Orangensaft und Zitronensaft verrühren und mit dem Gemüse mischen.

3. Das Gemüse im Ofen (Mitte) 20-25 Min. garen, bis es gar und gebräunt ist, dabei zwischendurch wenden. Die Walnüsse grob hacken und mit dem Ahornsirup nach 15 Min. untermischen.

4. Inzwischen die Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abbrausen und in reichlich Salzwasser 15-20 Min. zugedeckt kochen. Sobald sie gar ist, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Feigen fein würfeln. Die übrigen 4 EL Olivenöl mit den übrigen 50 ml Orangensaft verrühren, salzen und pfeffern.

5. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit Quinoa, Feigen und Kakaonibs mischen. Die Olivenöl-Orangensaft-Mischung darübergießen. Den Salat ca. 30 Min. durchziehen lassen.

6. Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und etwas kleiner zupfen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Kräutern bestreuen und lauwarm servieren.