

Rezept

Pink Quinoa-Taboulé

Ein Rezept von Pink Quinoa-Taboulé, am 29.04.2024

Zutaten

60 g Quinoa	Salz
50 g TK-Edamame-Bohnen	1 große Rote Bete (ca. 150 g)
1 große Möhre	1 kleine rote Zwiebel
125 g Baby-Mangoldblätter	3 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie	2 EL ungesalzene Pistazienkerne
½ Orange	1 Zitrone
1 TL Weißweinessig	½ TL Honig
½ TL Baharat (arab. Gewürzmischung)	Pfeffer
3 EL Olivenöl	⅓ TL Sumach

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 430 kcal, 24 g F, 12 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in einem feinen Sieb gründlich mit heißem Wasser abbrausen - das wäscht die Bitterstoffe aus. In einem Topf 150 ml Wasser aufkochen, salzen, Quinoa dazugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze 15-20 Min. quellen lassen. Anschließend lauwarm oder ganz abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Edamame in Salzwasser 8-10 Min. garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Rote Bete schälen und grob raspeln (am besten dabei Handschuhe tragen, die Knollen färben stark). Die Möhre schälen und ebenfalls grob raspeln. Den Mangold verlesen, waschen, trocken schleudern und nach Belieben etwas kleiner zupfen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Thymian fein hacken, die Petersilie grob schneiden. Die Pistazien grob hacken.
3. Den Saft der Orange und Zitrone auspressen. 3 EL Orangensaft mit 4 EL Zitronensaft, Essig und Honig verrühren, Thymian und Baharat untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl unterschlagen.
4. Quinoa, Edamame, Rote Bete, Möhre und Dressing in einer Schüssel mischen, 15-20 Min. ziehen lassen. Mangold und Petersilie unterheben, erneut 5 Min. ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit Sumach und Pistazien bestreuen.