

Rezept

Quinoa-Salat mit Ofengemüse

Ein Rezept von Quinoa-Salat mit Ofengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Möhren	200 g Pastinaken
200 g Petersilienwurzel	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
5 EL Orangensaft	1 EL Zitronensaft
1 TL Chiliflocken	Salz
2 Kardamomkapseln	1 Stange Zimt
1 TL Koriandersamen	2 Gewürznelken
Pfeffer	100 g Quinoa
70 g getrocknete Datteln	2 Stängel Petersilie
Backpapier	Mörser und Stößel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in 4 cm lange Stifte schneiden. Pastinaken und Petersilienwurzeln putzen, schälen, waschen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch schälen und hacken.
2. Gemüse und Knoblauch in eine Schüssel geben. 3 EL Olivenöl und 3 EL Orangensaft mit dem Zitronensaft, den Chiliflocken und 1 TL Salz verrühren, über das Gemüse gießen und gut unterrühren.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse nebeneinander darauf verteilen. Kardamomkapseln im Mörser leicht anstoßen und mit der Zimtstange zum Gemüse geben. Koriander und Nelken im Mörser zerreiben und auf dem Gemüse verteilen. Pfeffern und im heißen Ofen (Mitte) zunächst ca. 15 Min. backen. Wenden und ca. 10 Min. weiterbacken. Das Gemüse sollte noch leichten Biss haben.
4. Inzwischen Quinoa in ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser gründlich abbrausen. 250 ml Wasser mit ½ TL Salz zum Kochen bringen. Quinoa einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Min. garen, bis die Körner ein glasiges Aussehen annehmen und die weißen Keime außen am Quinoakorn eine sichtbare Spirale formen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Quinoa ca. 10 Min. offen quellen lassen, damit die restliche Flüssigkeit, die sich noch im Topf befindet, aufgenommen wird. Die Körner sollten noch bissfest sein. Quinoa mit der Gabel auflockern.
5. Die Datteln entsteinen und dann klein schneiden. Das restliche Öl (1 EL) und den übrigen Orangensaft (2 EL) verrühren. Gemüse aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben und mit Quinoa und Datteln mischen. Die Öl-Saft-Mischung darübergießen und alles ca. 15 Min. ziehen lassen, dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, bis auf einen kleinen Rest hacken und unter den Salat rühren. Den Quinoa-Salat mit den ganzen Blättchen garnieren und lauwarm oder abgekühlt servieren.