

Rezept

Winterrüben-Bowl mit Feta-Avocado-Dip

Ein Rezept von Winterrüben-Bowl mit Feta-Avocado-Dip, am 28.06.2026

Zutaten

3 Möhren	2 Rote Beten
1 Süßkartoffel	1 EL Rapsöl
Salz Salz	frisch gemahlener Pfeffer
80 g Quinoa	80 ml Gemüsebrühe
80 ml Möhrensaft	1 Avocado
100 g Schafskäse (Feta)	1 EL Aceto balsamico bianco
4 große Champignons	1 Handvoll Feldsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal, 44 g F, 22 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Möhren, Rote Beten und die Süßkartoffel schälen. Die Möhren schräg in Scheiben, Rote Beten in Spalten und Süßkartoffel in längliche Stücke schneiden. Dann die Gemüsesorten getrennt auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Öl beträufeln und mit Salz bestreuen. Die Winterrüben im heißen Ofen (Mitte) ca. 15-20 Min. backen, bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit hat.
2. Inzwischen die Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen, mit Brühe und Saft in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in einer Schüssel zusammen mit dem Feta mit einer Gabel zermusen. Den Dip mit Aceto balsamico, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Champignons trocken abreiben, die trockenen Schnittstellen abschneiden und die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.
5. Zum Anrichten die Quinoa auf zwei Schüsseln verteilen, Rüben, Champignons und Feldsalat daraufgeben und die Bowls mit dem Dip getoppt sofort servieren.