



REZEPT DER WOCHE

KW 9 27.02. – 05.03.2023

Quinoa-Salat mit Röstgemüse

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 800 g Wurzelgemüse
 - [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
 - [Pastinaken](#) (Art.Nr. 314)
 - [Petersilienwurzel](#) (Art.Nr. 312)
- 2 TL [Kreuzkümmel](#) (Art.Nr. 8590)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 1 1/2 TL [Chiliflocken](#) (Art.Nr. 8535)
- Etw. [Kräutersalz](#) (Art.Nr. 8314)
- 8 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8625)
- 10 EL [Orangensaft](#) (Art.Nr. 13102)
- 4 EL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 12611)
- 200 g [Quinoa](#) (Art.Nr. 5031)
- 150 g [Datteln](#) (Art.Nr. 1900)
- Etw. Pfeffer
- 1,5 [Stängel Petersilie](#) (Art.Nr. 451)

Und so geht's:

Wurzelgemüse in Stücke schneiden, auf ein Backblech geben. Kreuzkümmel grob mörsern, Knoblauch fein hacken. Mit Chili, Salz, 4 EL Öl, 5 EL Orangensaft und Zitronensaft vermischen. Auf das Gemüse gießen. Bei 200°C (Umluft 180°C) 20–25 Minuten garen. Zwischendurch ein-, zweimal wenden.

Quinoa in Salzwasser 20 Minuten kochen, abtropfen lassen. Datteln klein schneiden. Übriges Öl und Orangensaft verrühren.

Gemüse aus dem Ofen nehmen. Mit Quinoa und Datteln mischen. Öl-Saft-Mischung darüber gießen. 15 Minuten ziehen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und klein gezupfter Petersilie servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!