

Rote Bete mit gerösteter Quinoa

Zutaten für 4 Personen

8 mittelgroße Knollen
Bio-
Rote-Bete
2 Orangen
(davon 1 Bio)
3 cm Ingwerwurzel
2 TL Chiliflocken
6 EL Olivenöl
Salz
100 g Quinoa
½ TL gemahlene Kurkuma
150 g Rucola oder Portulak
Pfeffer aus der Mühle
100 g Feta

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten (+ 1 Stunde 30 Minuten zum Backen)

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die Roten Beten unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Leicht überlappend in einer großen Auflaufform auslegen. Die Bio-Orange heiß waschen, trockentupfen, die Schale mit dem Sparschäler dünn abschälen und diese in feine Streifen schneiden. Den Saft beider Orangen auspressen. Den Ingwer schälen und grob reiben. Die Orangenschale mit Orangensaft, Ingwer, Chiliflocken und 4 EL Olivenöl mischen und über der Roten Bete verteilen. Salzen und abgedeckt im Backofen 1 Stunde garen. Anschließend in weiteren 30 Minuten offen fertig garen.

Inzwischen die Quinoa in einem Sieb gründlich waschen. Mit 200 ml Wasser, 1 Prise Salz und der Kurkuma in einem Topf zum Kochen bringen. Abgedeckt bei milder Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Den Rucola oder den Portulak waschen, trockentupfen oder -schleudern und verlesen.

Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Quinoa hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten die Quinoa auf Teller verteilen. Darauf die Rote Bete mit dem Sud geben und mit Rucola oder Portulak und zerbröckeltem Feta bestreut servieren.