

# Quinoa mit Röstgemüse und Halloumi



## Zutaten:

- 500 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaidokürbis oder alternativ Möhren)
- 500 g Rote Bete
- 3 rote Zwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 120 g Quinoa
- ½ Zitrone (Saft)
- 3 EL Olivenöl
- 5 g Petersilie (1 Handvoll)

## Zubereitung:

1. Kürbisfruchtfleisch würfeln, Rote Bete und Zwiebeln putzen, schälen und in Spalten schneiden. Gemüse mit 2 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten rösten.
2. Währenddessen Quinoa in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen. Dann abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Quinoa mit Zitronensaft und Olivenöl mischen.
3. Halloumi in Scheiben schneiden, mit restlichem Rapsöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten in 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
4. Quinoa auf einer Platte anrichten. Geröstetes Gemüse und Halloumischeiben darauf anrichten und mit Petersilie garnieren.

## Quinoa:

- Stärkt die Nerven
- Liefert viel Eisen
- Enthält gesunde Bitterstoffe
- Kann das Herz schützen
- Punktet mit Proteinen
- Kann beim Abnehmen helfen
- Enthält kein Gluten

**RW 45**

[www.ehanuschke.de](http://www.ehanuschke.de)



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/quinoasalat-mit-roestgemuese-und-halloumi>

Rezeptquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)