



## ROUGETTE VEGAN! Grill- und Ofentaler in Quinoa-Bowl

### Zutaten für 2 Portionen:

#### 1 ROUGETTE VEGAN! Grill- und Ofentaler Kräuter 140 g (Sorte nach Wahl)

1 Tasse (170 g) Quinoa  
2 Tassen Wasser  
200 g Blaubeeren  
1 Brokkoli  
200 g Edamame TK  
1 Handvoll Minze  
Zitronensaft  
Salz & Pfeffer

#### Für das Rote-Bete-Dressing

1 Rote Bete, gekocht  
2 EL Tahini  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico-Essig  
Salz & Pfeffer



### Zubereitung:

1. Die Quinoa gründlich unter kaltem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen. In einem Topf 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und eine Prise Salz hinzufügen. Die ausgespülte Quinoa hinzufügen, die Hitze reduzieren und abdecken. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa das Wasser aufgenommen hat und weich ist. Die gekochte Quinoa in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen.
2. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Dies dauert etwa 2-3 Minuten. Die TK-Edamame in den gleichen Topf geben und etwa 3-5 Minuten kochen lassen. Dann abtropfen lassen. Minze fein hacken.



3. Die abgekühlte Quinoa, Brokkoli, Edamame, Blaubeeren und gehackte Minze in die große Schüssel geben. Den Zitronensaft über den Salat gießen und vorsichtig vermengen.
4. Den Ofen vorheizen (Umluft: 180 °C, Ober-/Unterhitze: 200 °C). Den ROUGETTE VEGAN! Grill- und Ofentaler nach Anleitung im Ofen zubereiten.
5. Die gekochte Rote Bete, Tahini, Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehackten Knoblauch und Balsamico-Essig mit einem Handmixer pürieren, bis eine glatte Sauce entsteht. Bei Bedarf Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
6. Rote-Bete-Dressing auf einem Teller verteilen. Den Quinoa-Salat darauf anrichten. ROUGETTE VEGAN! Grill- und Ofentaler aus dem Backofen nehmen, in Achteln schneiden, auf dem Salat verteilen.

Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten

Gesamtzeit ca. 50 Minuten

Pro Portion ca. 2038,6 kJ, 488,5 kcal, E 16,8 g, F 27,3 g, KH 39,8 g