



Ofengemüse mit Kurkuma und Quinoa-Rote-Bete-Salat

Gesundheitliche Vorteile:

- **Quinoa** ist reich an Protein und enthält alle neun essentiellen Aminosäuren. Es unterstützt den Muskelaufbau und hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.
- **Rote Bete** enthält Betain, ein entzündungshemmendes Antioxidans, das die Leberfunktion unterstützt und zur Entwässerung des Körpers beiträgt. Zudem liefert sie wertvolles Kalium und Eisen.
- **Kurkuma** ist bekannt für seine stark entzündungshemmenden Eigenschaften und unterstützt die Gesundheit des Immunsystems sowie der Gelenke.
- **Süßkartoffeln** sind reich an Ballaststoffen und Beta-Carotin, fördern eine gesunde Verdauung und stärken das Immunsystem.
- **Walnüsse:** Diese gesunden Nüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit unterstützen.

Dieses Rezept ist eine ausgewogene, nährstoffreiche Mahlzeit, die nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch das Immunsystem stärkt und entzündungshemmend wirkt. Ideal für eine gesunde, pflanzliche Ernährung.



Ofengemüse mit Kurkuma und Quinoa-Rote-Bete-Salat

Zutaten (4 Portionen)

Ofengemüse

- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter (z.B. Rosmarin oder Thymian)

Quinoa-Rote-Bete-Salat

- 200 g Quinoa
- 2 Rote Bete
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Karotten, Pastinaken, Süßkartoffel und Zucchini waschen, schälen (falls nötig) und in gleich große Stücke schneiden. Zwiebel und Paprika ebenfalls in Stücke schneiden.
- Gemüse mit Olivenöl, Kurkuma, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern vermengen.
- Auf ein Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.

Schritt 2

- Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

Schritt 3

- Rote Bete in kleine Würfel schneiden, mit Quinoa und Feldsalat vermengen.
- Für das Dressing Apfelessig, Olivenöl, Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Salat geben.

Schritt 4

- Ofengemüse und Quinoa-Rote-Bete-Salat anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion: 225 kcal, 44 g Kohlenhydrate, 7 g Protein, 3 g Fett