

## Quinoa-Türmchen mit Roter Bete und Ziegenkäse

VORBEREITEN

8  
Std.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Türme (à ca. 7 cm Durchmesser)

#### Für die Türmchen

250 g Quinoa  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Handvoll Sonnenblumenkerne  
1 getrockneter Oregano  
4 große Karotten  
4 mittelgroße Rote Bete  
200 g Ziegenfrischkäse  
100 g Brunnenkresse  
1 rote Zwiebel  
2 Esslöffel Olivenöl

#### Für das Dressing

10 Esslöffel Olivenöl  
6 Esslöffel Apfelessig  
1,5 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Salz und Pfeffer

#### Zubehör

Dessertring (Durchmesser ca. 7 cm)

So schön, dass man sich gar nicht traut, sie anzuknabbern. Solltest du aber - es lohnt sich! Bei diesen Türmchen wechseln sich Rote Bete, Karotte und eine herzhaft

Ziegenkäse-Quinoa-Mischung ab und verwandeln das Ganze in einen unvergleichlichen Gaumenschmaus.

- 1 -

Am Abend vorher Quinoa und Sonnenblumenkerne in getrennten Schüsseln mit je der doppelten Menge Wasser einweichen. Zum Quinoa 1 EL Zitronensaft und zu den Sonnenblumenkernen 1/2 TL Salz geben. Das Ganze über Nacht (mind. 8 Stunden) einweichen lassen.

- 2 -

Quinoa und Sonnenblumenkerne durch ein feines Sieb abseihen.

- 3 -

200 ml Brühe auf mittlerer Hitze erwärmen und Quinoa und Oregano hinzugeben. Für 12 Minuten köcheln lassen, bis Körner weich sind, aber noch etwas Biss haben. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Wenn noch Flüssigkeit vorhanden ist, nochmals abseihen.

- 4 -

Währenddessen Karotten und Rote Bete schälen und grob reiben. Hierbei mit der Vorbereitung der Karotten beginnen, damit sie nicht die rote Farbe der Roten Bete annehmen. Für die Zubereitung der Roten Bete empfiehlt es sich Gummihandschuhe zu benutzen. Dann geriebene Karotten und Rote Bete in separate Schüsseln geben.

- 5 -

Quinoa in eine große Schüssel füllen und mit 2/3 des Ziegenkäses sowie 2 EL Olivenöl verrühren. Mit etwas Salz und reichlich Pfeffer abschmecken und zum Kühlen in den Kühlschrank stellen.

## Quinoa-Türmchen mit Roter Bete und Ziegenkäse

- 6 -

Die eingeweichten Sonnenblumenkerne bei mittlerer Hitze rösten und dann beiseite stellen. Die Zutaten für das Dressing gut vermischen.

- 7 -

Die Zwiebel fein würfeln. Eine Hälfte der Zwiebel und des Dressings zur Roten Bete und die andere zu den Karotten hinzufügen und gut vermischen. Für ca. 20 Minuten beiseite stellen, damit sich die Aromen bestmöglich entfalten können.

- 8 -

Zum Schichten der Türmchen einen Dessertring auf einem Servierteller platzieren. Zunächst mit 3 EL Karotten befüllen und diese leicht plattdrücken. Quinoa und Rote Bete auf dieselbe Weise schichten. Das Ganze nach Belieben wiederholen, bis die Türmchen die gewünschte Höhe haben. Dessertring vorsichtig entfernen, dabei die Türmchen mit einer Gabel andrücken, damit sich der Ring besser löst.

- 9 -

Die Türmchen mit Brunnenkresse, dem restlichen Ziegenkäse und Sonnenblumenkernen bestreuen und etwas Olivenöl darüber träufeln.