

Rezept

Fruchtiger Quinoasalat

Ein Rezept von Fruchtiger Quinoasalat, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|---|---|
| 150 g Quinoa | Salz |
| 50 g Pinienkerne | 1 gelbe Paprikaschote |
| 200 g Heidelbeeren | 250 g Aprikosen |
| 5 Stiele Zitronenmelisse | 1 Limette |
| 8 EL Maracujasmoothie (aus dem Kühlregal, ersatzweise Orangensaft) | 1/2 TL Zimtpulver |
| 2 TL Ahornsirup | 1 Msp. Chiliflocken |
| 6 EL Olivenöl | Salz |
| ca. 2 TL rosa Pfeffer | 200 g Ziegenfrischkäserolle |
| | 8 Blätter grüner Salat (z. B. Kopfsalat) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Die Quinoakörner in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. In einem Topf 375 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, Quinoa dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend die Herdplatte ausschalten und die Quinoakörner zugedeckt ca. 10 Min. ausquellen lassen. In ein feines Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen (siehe auch Grundrezept Seite 7).
2. Inzwischen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Die Paprikaschote längs halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Heidelbeeren waschen und waschen. Die Aprikosen waschen, abtropfen lassen, halbieren und den Stein entfernen. Das Aprikosenfruchtfleisch in Spalten schneiden.
3. Für die Vinaigrette die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Maracujasmoothie mit Limettensaft, Zimtpulver, Chiliflocken, Ahornsirup und etwas Salz verrühren. Das Olivenöl hinzufügen und kräftig unterrühren. Quinoa mit Paprikawürfeln, Aprikosen, Heidelbeeren und der Vinaigrette in einer Schüssel vermischen. Den Salat 10 Min. marinieren lassen.
4. Inzwischen die Ziegenfrischkäserolle in 12 Scheiben schneiden. Den rosa Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen und die Ziegenkäsescheiben damit bestreuen. Die gerösteten Pinienkerne grob hacken. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Jeweils 2 Salatblätter auf einen Teller geben und den Quinoasalat darauf verteilen. Die Ziegenfrischkäsescheiben dekorativ darauf anrichten. Mit gehackten Pinienkernen bestreut servieren.