

Rezept

Kürbis-Quinoa-Salat mit Ahornsirup-Pfeffer-Dressing

Ein Rezept von Kürbis-Quinoa-Salat mit Ahornsirup-Pfeffer-Dressing, am 28.06.2026

Zutaten

50 g rote Quinoa	Salz
2 Bund Frühlingszwiebeln	500 g Hokkaido-Kürbis
1 ½ EL Olivenöl	1 EL Apfelessig
½ Bund glatte Petersilie	

Ahornsirup-Pfeffer-Dressing:

1e EL Ahornsirup	1 TL Dijon-Senf
2 EL Apfelessig	Salz
1 EL Macadamia-Nussöl oder Mandelöl	1 TL eingelegter grüner Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 23 g F, 9 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in ein Sieb abgießen und heiß abbrausen. Zum Schluss mit kochend heißem Wasser übergießen, um alle Bitterstoffe zu entfernen. Abtropfen lassen und in Salzwasser nach Packungsangabe in ca. 25 Min. gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße Teile in 1 cm lange Stücke schneiden, grüne in schmale Ringe.
3. Den Kürbis waschen, harte oder schadhafte Stellen auf der Schale wegschneiden. Die Kerne und Fasern entfernen. Das Kürbisfruchtfleisch in knapp 2 cm dicke Streifen, dann in Stücke schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kürbisstücke darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Salzen, dann das Zwiebelweiß dazugeben und 1-2 Min. mitbraten. Alles mit dem Apfelessig ablöschen, den Kürbis zugedeckt bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. bissfest garen.
5. Den Ahornsirup mit Dijonsenf, Apfelessig und Salz verrühren, dann das Macadamia- oder Mandelöl unterschlagen. Den Pfeffer abbrausen, trocken tupfen, grob hacken und in das Dressing geben. Wer es schärfer mag, kann auch etwas mehr Pfeffer verwenden.
6. Den noch warmen Kürbis mit der Quinoa und dem Dressing mischen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, grob hacken und mit den grünen Zwiebelringen unter den Salat heben. Den Kürbis-Quinoa-Salat mind. 30 Min. ziehen lassen.