

Rezept

Quinoa-Heidelbeer-Salat mit Cassis-Vinaigrette

Ein Rezept von Quinoa-Heidelbeer-Salat mit Cassis-Vinaigrette, am 30.11.2023

Zutaten

70 g schwarze Quinoa	100 g gemischte Baby-Leaves (zarte Blattsalate; am besten rote und grüne)
1 Kugel Mozzarella (125 g)	125 g Heidelbeeren
Cassis-Vinaigrette:	
50 g schwarzes Johannisbeergelee	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2 EL Aceto balsamico
2 EL Macadamia-Nussöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 30 g F, 18 g EW, 43 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 Salatblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Längere Stiele abknipsen. Die Salatblätter auf zwei große Teller verteilen. Den Mozzarella trocken tupfen, quer halbieren, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Heidelbeeren in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und behutsam trocken tupfen.
3. Das Johannisbeergelee mit Salz, Pfeffer und Essig glatt rühren, evtl. zum besseren Auflösen des Gelees die Mischung leicht erwärmen. Dann nach und nach das Macadamia-Nussöl unterschlagen.
4. Die abgekühlte Quinoa in kleinen Häufchen auf den Salatblättern verteilen, darum herum die Heidelbeeren und die Mozzarellawürfel verteilen, die Vinaigrette darüberträufeln. Den Salat sofort servieren.