

Rezept

Quinoa-Kräuter-Salat mit Miso-Dressing

Ein Rezept von Quinoa-Kräuter-Salat mit Miso-Dressing, am 28.06.2026

Zutaten

100 g helle Quinoa (Reformhaus, Bioladen)	100 g rote Quinoa (Reformhaus, Bioladen)
500 ml Gemüsebrühe	150 g Zuckerschoten
2 Möhren (ca. 150 g)	Salz
3 Frühlingszwiebeln	½ Bund Petersilie
½ Bund Koriandergrün	3 Stängel Minze
100 g Seidentofu (Reformhaus, Bioladen)	2 EL Aceto balsamico bianco
2 EL helle Misopaste (Asien- und Bioladen)	3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Die Quinoa hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10-15 Min. gar kochen. Dann Quinoa in ein feines Sieb abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen und dann schräg in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Salzwasser aufkochen. Zuckerschoten und Möhren darin in 1-2 Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und bis auf einen kleinen Rest fein hacken.
4. Für das Dressing Seidentofu, Essig, Misopaste und Olivenöl in ein hohes Rührgefäß geben. Knoblauch schälen, grob hacken und dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Quinoa mit dem Dressing verrühren. Dann Zuckerschoten, Möhren, Frühlingszwiebeln und gehackte Kräuter unterheben. Den Salat nochmals abschmecken und mit den übrigen Kräuterblättern garniert servieren.