

Rezept

Quinoa LA-Style mit Superfood-Gemüse

Ein Rezept von Quinoa LA-Style mit Superfood-Gemüse , am 17.04.2024

Zutaten

150 g (am besten rote Quinoa)

Für das Dressing

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 Granny-Smith-Apfel | 1 Stück Ingwer wallnussgroß |
| Saft einer Orange | 50 ml Olivenöl |
| 1 Msp Sambal Oelek | 1 EL Honig |

Für das Superfood

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1/2 Hokkaido-Kürbis | 2 Süßkartoffeln mit Schale gegart |
| 100 ml Kokosmilch | 30 g Handvoll Baby-Grünkohl |
| 1/2 reife Avocado | 1/2 Mango |
| 150 g Feta (Schafskäse) | 1 Handvoll Tortillachips |

Und sonst noch

- | | |
|----------|---------|
| Salz | Pfeffer |
| Olivenöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 3 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Topf in 500 ml Salzwasser einmal aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten fertig garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Für das Dressing inzwischen den Apfel waschen und samt Schale in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Apfel und Ingwer mit Orangensaft, 50 ml Olivenöl und Sambal Oelek mischen, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Quinoa mit der Hälfte des Dressings marinieren.
3. Für das Superfood den Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl rundum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. 1 Süßkartoffel pellen, längs in Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne in etwas Olivenöl kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

4. Die zweite Süßkartoffel ebenfalls pellen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit der Kokosmilch erwärmen und etwa 5 Minuten warm ziehen lassen, dann zu Püree stampfen oder mit dem Stabmixer pürieren. Den Grünkohl putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Kern aus der Avocado entfernen, die Avocado und Mango schälen und beides in feine Würfel schneiden. Die restliche Hälfte des Dressings mit Grünkohl, Avocado und Mango mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.
-
5. Das Süßkartoffelpüree in einem Streifen mittig auf die Teller streichen und die marinierte Quinoa danebensetzen. Darauf die Kürbis- und Süßkartoffelspalten legen. Den Grünkohlsalat daraufsetzen und den Feta darüberbröseln. Die Tortilla-Chips mit der Hand zerdrücken und zuletzt über die Teller streuen.