

Rezept

Quinoa-Salat mit Granatapfel

Ein Rezept von Quinoa-Salat mit Granatapfel, am 29.05.2023

Zutaten

Für den Salat

60 g weiße Quinoa	200 ml Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ rote Chilischote
1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
75 g Kirschtomaten	$\frac{1}{4}$ Bio-Salatgurke
$\frac{1}{4}$ Avocado	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Zitronensaft	$\frac{1}{2}$ EL Granatapfelessig (ersatzweise Apfelessig)
Salz	Pfeffer

Für den Dip

2 Stängel Minze	80 g Kokos-Joghurt
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 38 g F, 15 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Quinoa in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf die Brühe zum Kochen bringen, Quinoa dazugeben und in ca. 10 Min. gar köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften klein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Chilischote darin kurz andünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Den Granatapfel in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auseinanderbrechen und die Kerne darin auslösen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Das Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
4. Die Quinoa in ein Sieb abgießen und mit Zwiebel, Chili, Granatapfelkernen, Tomaten, Gurke, Avocado und Petersilie in eine Schüssel geben. Den Zitronensaft mit dem restlichen Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Vinaigrette mit den Salatzutaten mischen.

5. Für den Dip die Minze waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Joghurt in einer Schüssel mit der Minze mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip separat zum Quinoa-Salat servieren.