

Rezept

Quinoasalat mit Pilzen

Ein Rezept von Quinoasalat mit Pilzen, am 29.09.2023

Zutaten

30 g getrocknete Steinpilze	200 g Quinoa
Salz	200 g Möhren
1 Stange Lauch	50 g Champignons
2 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)	2 Knoblauchzehen
3 EL Aceto balsamico	Pfeffer
1 Bund Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Steinpilze grob hacken und in 100 ml heißem Wasser einweichen. Den Quinoa in Salzwasser nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen.

2. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Champignons putzen, trocken abreiben und vierteln.

3. Das Öl erhitzen, die Champignons darin in 3-4 Min. rundherum anbraten. Möhren und Lauch hinzufügen und ca. 2 Min. mitbraten. Die Steinpilze samt Flüssigkeit hinzufügen. Den Knoblauch schälen, dazupressen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

4. Den Essig dazugeben, kurz köcheln lassen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa unter das Gemüse mischen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter den Salat mischen. Den Salat lauwarm servieren.