

## Rezept

# Quinoasalat mit Zuckerschoten und Paprika

Ein Rezept von Quinoasalat mit Zuckerschoten und Paprika, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Orange	<b>½</b>	Zitrone
<b>2 EL</b>	Olivenöl	<b>1 EL</b>	Mandelöl
<b>1 EL</b>	veganer Himbeeressig (Balsamico)	<b>1 TL</b>	mittelscharfer Senf
	Salz	<b>200 g</b>	fermentierter Tofu
<b>160 g</b>	bunte Quinoa	<b>1</b>	Lorbeerblatt
<b>200 g</b>	Zuckerschoten	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>½ Bund</b>	Frühlingszwiebeln	<b>30 g</b>	Mandeln
<b>1</b>	rote Paprika	<b>125 g</b>	Brombeeren (ersatzweise Heidelbeeren oder Himbeeren)
<b>15 g</b>	Koriander		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 18 g F, 17 g EW, 38 g KH

## Zubereitung

1. Orange und Zitrone auspressen und den Saft in ein großes Schraubglas geben. 1 EL Olivenöl, Mandelöl, Himbeerbalsamico, Senf und ½ TL Salz dazugeben, verschließen und kräftig schütteln. Tofu abtropfen lassen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Tofu ins Glas geben, erneut verschließen, schütteln und ziehen lassen.
2. Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser abwaschen. In einem kleinen Topf in 350 ml Wasser mit Lorbeerblatt aufkochen und ca. 20 Min. mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze garen. Lorbeerblatt entfernen. Quinoa mit einer Gabel auflockern und in eine große Schüssel umfüllen.
3. Die Zuckerschoten waschen, putzen, dritteln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Die Mandeln grob hacken. Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Übriges Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen und Zuckerschoten, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin 2-3 Min. bei großer Hitze anbraten.
4. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprika in 0,5 cm große Würfel schneiden. Brombeeren verlesen, bei Bedarf waschen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
5. Paprika, Zuckerschoten und Tofu mit Marinade unter den Salat mischen. Mit Salz abschmecken und mit Beeren, Mandeln und Koriander garnieren.