

Rezept

Quinoasalat mit Zuckerschoten und Zitrusfrüchten

Ein Rezept von Quinoasalat mit Zuckerschoten und Zitrusfrüchten, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Quinoa	250 ml Gemüsebrühe
1 rosa Rote Bete	1 Möhre
50 g Zuckerschoten	1 Schalotte
1 rosa Grapefruit	1 Orange
2 EL Pistazienkerne	1 TL Limettensaft
1 EL Rapsöl	1 EL helle Sojasauce
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 15 g F, 12 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen, mit der Brühe in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze 15 - 20 Min. köcheln lassen.

2. Rote Bete und Möhre putzen, schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in feine Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Grapefruit und Orange samt weißer Haut mit einem scharfen Messer schälen. Die Grapefruitfilets zwischen den weißen Trennhäutchen ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Filets halbieren oder dritteln. Die Orange in Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen und den Saft auffangen. Die Pistazienkerne grob hacken.

3. Limetten-, Grapefruitsaft und Orangensaft mit Öl, Sojasauce und Schalotte verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete, Möhre, Zuckerschoten, Quinoa, Zitrusfrüchten mit dem Dressing in einer Schüssel mischen. Den Salat mit Pistazienkernen bestreuen.