

Rezept

Zuckerfreier Thai-Quinoasalat

Ein Rezept von Zuckerfreier Thai-Quinoasalat, am 23.03.2023

Zutaten

100 g weiße Quinoa	2 Schalotten
1 rote Chilischote	1 EL Kokosöl
½ rote Paprika	1 kleine Möhre
80 g Rotkohl	Salz
Pfeffer	3 EL Erdnussmus
1 EL Sesamöl	2 EL Cashewkerne
½ Bund Koriandergrün (ersatzweise glatte Petersilie)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 32 g F, 20 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf 300 ml Wasser aufkochen. Die Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in 15 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen. Darin die Schalotten und die Chili 2-3 Min. anbraten. Zur Seite stellen.
3. Die Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und fein raspeln. Den Rotkohl putzen, waschen und kleine Stücke schneiden. Alles mit der Quinoa in eine Schüssel geben und vermischen. Zwei Drittel der Schalotten-Chili-Mischung untermengen, den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Restliche Schalotten-Chili-Mischung mit Erdnussmus, Sesamöl und 50 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab kräftig durchmischen. Das Dressing gründlich unter den Salat mischen.
5. Cashewkerne grob hacken. Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Beides über den Salat streuen.