

Rezept

Quinoa-Himbeer-Salat

Ein Rezept von Quinoa-Himbeer-Salat, am 30.06.2024

Zutaten

Zutaten:

100 g Quinoa	Salz
60 g Römersalatherzen	2 große Möhren (ca. 200 g)
1 kleine Salatgurke (ca. 200 g)	200 g Tofu
4 EL Pekannusskerne (geröstet)	4 EL TK-Himbeeren
6 EL Aceto balsamico bianco	2 EL Olivenöl
2 TL Kräutersalz	Pfeffer

Ausserdem:

- 2** Twist-off-Gläser à 850 ml

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 34 g F, 21 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in ein feinmaschiges Sieb geben und unter fließendem Wasser so lange spülen, bis dieses klar abläuft. Abtropfen lassen. Quinoa und 300 ml Wasser in eine Pfanne geben. Mit etwas Salz aufkochen, dann zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln und schließlich ohne weitere Wärmezufuhr für ca. 15 Min. quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben. Am Ende der Garzeit mit einer Gabel lockern.
2. Vom Römersalat die Blätter lösen, waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Möhre und Gurke putzen, schälen und mit der Küchenreibe raspeln. Tofu fein würfeln. Nüsse grob hacken.
3. TK-Himbeeren, Balsamico und Öl vermischen, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig in die Gläser verteilen. Tofu hinzufügen. Zunächst die Möhren- und Gurkenraspeln einschichten, gefolgt von Quinoa und Salat. Mit gehackten Nüssen abschließen.