

Rezept

# Quinoa-Salat mit Avocado und Datteln

Ein Rezept von Quinoa-Salat mit Avocado und Datteln, am 30.06.2024

## Zutaten

### Für den Salat

<b>75 g</b> weiße Quinoa	<b>230 ml</b> Gemüsebrühe
<b>125 g</b> Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Avocado
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>2 Stängel</b> Minze
<b>2</b> getrocknete Datteln (entsteint)	<b>1 TL</b> Kokosöl
<b>1 EL</b> Pinienkerne	Salz
Pfeffer	

### Für das Dressing

<b>1/2</b> Schalotte	<b>1 TL</b> Kokosöl
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1 TL</b> Zitronensaft
<b>1 TL</b> Apfelessig	<b>1 EL</b> Reissirup
<b>2 EL</b> Cashew-Mus	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 950 kcal, 58 g F, 24 g EW, 77 g KH

## Zubereitung

1. Für den Salat die Quinoa in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf die Brühe zum Kochen bringen. Die Quinoa darin in ca. 15 Min. gar köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Quinoa in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und grob würfeln. Den Zitronensaft über die Avocado träufeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Die Datteln in feine Streifen schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Datteln und Pinienkerne darin kurz anbraten.
4. Quinoa, Tomaten, Avocado, Minze, Datteln und Pinienkerne in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Für das Dressing die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte mit Kurkuma darin andünsten. Zitronensaft mit Essig, Reissirup, Cashew-Mus, Salz und 50 ml Wasser zur Schalotte geben. Alles mit dem Pürierstab fein mixen. Das Dressing über den Salat geben.