

Rezept

Superfood-Salat mit Quinoa

Ein Rezept von Superfood-Salat mit Quinoa, am 30.06.2024

Zutaten

Für den Salat

100 g Quinoa	1 EL Olivenöl
100 g Baby-Spinat	1 Apfel
1 Avocado	1/2 Granatapfel
1/2 Bund Koriander	

Für das Honig-Senf-Dressing

2 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl
1 TL Limettenschale	2 1/2 EL Honig
2 TL Mohnsamen	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 437 kcal, 29 g F, 6 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat den Quinoa abrausen, mit dem Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Minuten im Ofen rösten. Gelegentlich umrühren. Er ist fertig, wenn es etwas nussig riecht und er leicht bräunt.
2. In der Zwischenzeit den Spinat und den Apfel abrausen, Spinat abtropfen lassen, Apfel und Avocado schälen, entkernen und klein schneiden. Granatapfel entkernen. Koriander abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein hacken.
3. Für das Dressing alle Zutaten bis auf die Mohnsamen cremig pürieren, Mohnsamen dazu geben und salzen. Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Dressing verrühren.