Exotischen Quinoa-Salat

Den Exotischen Quinoa-Salat als Beilage oder Hauptgericht genießen. Quinoa ist ein sehr gesunder Samen und ein besonders wertvolles Lebensmittel.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 Tasse	Quinoa
2 Tassen	Wasser
1 Stk.	Karotte
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Chili
1 Stk.	Zwiebel
	Koriander (frisch)
	Salz und Pfeffer

Dressing

2 EL	Erdnussbutter
2 EL	Sojasauce
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Sesamöl
0.5 Stk.	Limetten (Saft davon)
1 Stk.	Ingwer (kleines Stück)

Zubereitung

1. Für den **Exotischen Quinoa-Salat** zuerst den Quinoa gründlich mit Wasser abspülen. Mit der doppelten Menge Wasser zugedeckt zirka 15 Min. weich köcheln.

2. Zwiebel schälen und klein schneiden. Karotte in Stifte schneiden, Paprika in dünne Streifen schneiden. Chili fein hacken. Die kleine Ingwerwurzel reiben.

3. Erdnussbutter bis sie flüssig ist erwärmen. Sojasauce, Apfelessig, Ahornsirup, Sesamöl, Limettensaft, geriebene Ingwer hinzugeben und mit Pfeffer abschmecken.

4. Die Hälfte vom Dressing unter den Quinoa rühren, Gemüse untermischen. Restliches Dressing dazu mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischen Koriander fein hacken und darüber streuen. Wir wünschen Dir gutes Gelingen.

Tipp

Der Exotische Quinoa-Salat passt hervorragend zu Rind- und Hühnerfleisch, aber auch zu Garnelen.