

Rezept für Quinoa-Salat

Warum ist Quinoa gesund?

Das sogenannte Pseudogetreide stammt ursprünglich aus Südamerika und wird schon seit mehr als 5.000 Jahren kultiviert. Quinoa ist glutenfrei und außerdem reich an wichtigen Nährstoffen, wie Eisen, Folsäure, Magnesium, Zink und Mangan. Deshalb haben wir als Gesundheitstipp der Woche ein Rezept für einen Quinoa-Salat vorbereitet.

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Quinoa (hier: eine Mischung aus weißer, roter und schwarzer Quinoa)

1 (ca. 450 g) Mango

1 rote Zwiebel

50 g Endiviensalat (o. ä.)

½ Salatgurke

3-4 Stiele Minze

1 Orange

1 Zitrone

1 EL Honig

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

6 EL Rapsöl

1 (ca. 175 g) Avocado



Zubereitung (ca. 45 Minuten):



1. Quinoa in ein Sieb geben, abspülen und nach Packungsanweisung garen (normalerweise mit zweifacher Menge Wasser aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen). Dann unbedingt gut abkühlen lassen.

2. Inzwischen Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3. Salat putzen, waschen und trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zerpfeifen. Gurke putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

4. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Danach bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, grob hacken.

Avocado halbieren. Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.





5. Orange und Zitrone halbieren, Saft auspressen und, bis auf 1 EL, mit Honig und Zwiebel verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl im dünnen Strahl unterschlagen. Mit dem übrigen 1 EL Zitronensaft die Avocado beträufeln.



6. Vinaigrette mit Gurken, Mango, Salat, gehackter Minze und Quinoa vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado vorsichtig unterheben. Salat in einer Schüssel anrichten und mit übrigen Minze-Blättern garnieren, mit Pfeffer bestreuen.



Guten Appetit!