Quinoasalat mit Baumnüssen

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Ruhezeit	10 Min.
Garzeit	30 Min.
Portionen	4
Gerät	Combair-Steam SE ab 2015

Zubereitung

100 g Quinoa

200 ml Gemüsebouillon

Quinoa in einem Sieb unter fliessendem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen.

Quinoa zusammen mit der Gemüsebouillon in dem Garbehälter geben, auf den Gitterrost in den kalten Garraum schieben. Garen.

Dämpfen 100 °C während 30 Min.

Quinoa aus dem Garraum nehmen und für 10 Minuten ziehen lassen.

50 g Baumnüsse, geröstet

1 Stange Stangensellerie

100 g Granatapfelkerne

1 Apfel, rot

150 Rotkabis

Stangensellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Rotkabisblätter in feine Streifen schneiden und Baumnusskerne grob hacken. Stangenselleriewürfel, Granatapfelkerne, Apfelwürfel, Rotkabisstreifen und die gehackten Baumnusskerne unter den lauwarmen Quinoa mischen.

6 EL Apfelessig

6 EL Olivenöl

1 EL Senf

3 EL Wasser

1 Schalotte

2 EL Minze

Salz

Pfeffer

Zucker

Für das Dressing die Schalotte schälen und fein schneiden. Minze fein hacken. Alle Zutaten unter den Quinoasalat mischen.

Tipps

Quinoasalat kann zusammen mit buntem Blattsalat serviert werden.

Die Baumnüsse können bei HL 180 °C im Ofen oder in der Pfanne geröstet werden.

Zubehör

Porzellanform ⅓ GN

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019