



Quinoa-Salat

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Ruhezeit	10 Min.
Garzeit	30 Min.
Portionen	4
Gerät	CombairSteamer V2000 ab 2021

mit Tahini-Dressing

Quinoa

150 g weiße Quinoa
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Apfelsaft
1 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
2 EL Sultaninen
½ TL Ras el Hanout
1 Msp Kurkuma
1 Msp Zimt
½ Chilischote, gehackt
½ TL Salz

Salat

1 Salatgurke
1 Mango
50 g gesalzene Pistazien, geschält, gehackt
3 Zweige Dill, gehackt
3 Zweige Koriander, gehackt
3 Zweige Petersilie, gehackt
2 Zweige Minze, gehackt





Dressing

80 g Tahini (Sesampaste)

75 ml lauwarmes Wasser

½ Zitrone, nur Saft

1 EL Olivenöl

1 Msp Kreuzkümmelpulver

1 Msp Cayennepfeffer

½ TL Salz

Quinoa

Quinoa waschen, abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten in eine Porzellanform geben, mischen.

Quinoa auf einem Gitterrost auf der mittleren Auflage mit Dämpfen 100 °C 30 Minuten lang garen.

Quinoa aus dem Garraum nehmen, zugedeckt mindestens 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Salat

Gurke schälen, entkernen. Mango schälen. Gurke und Mango in 5 mm große Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, mit der lauwarmen Quinoa vermischen.

Dressing

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

Anrichten

Dressing mit dem noch lauwarmen Quinoa-Salat mischen.

Garschritte

Dämpfen 100 °C während 30 Min.

Zubehör

Gitterrost

Porzellanform mit ca. 1 l Volumen



Zusätzliche Informationen

Erstellt am

08.08.2025

