

Fenchelsalat mit Quinoa und Granatapfelkernen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

65 g Quinoa
65 g Amaranth
65 g Hirse
1 Fenchelknolle (in feine Streifen geschnitten)
2 Handvoll Rucola
1 Handvoll Spinat
90 g Granatapfelkerne
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Limettensaft
1/2 Schalotte (in feine Würfel geschnitten)
560 ml Wasser

Superfood hoch drei. Und zwar in Form einer knackigen Köstlichkeit. Dreierlei Getreide machen diesen Salat zu einem vitamingeladenen Sattmachersalat. Fenchel, Rucola und Spinat sorgen für das gewisse Etwas. Und Granatapfelkerne für die Süße.

- 1 -

Quinoa, Amaranth und Hirse unter fließendem Wasser abwaschen. Wasser zum Kochen bringen und Getreide 13-15 Minuten weich kochen. Mit einer Gabel auflockern und

abkühlen lassen.

- 2 -

Olivenöl mit Limettensaft und Schalotte glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

In einer großen Schüssel Getreide mit Fenchel, Rucola, Spinat und Granatapfelkernen vermischen. Das Dressing darüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.