

Lollo Rosso mit Quinoa, Fenchel und Parmesan

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

120 g Quinoa
250 ml Wasser
150 g gelbe, rote und orange Tomaten
1 kleiner Kopf Lollo Rosso
1/2 Bund Petersilie
1/2 Fenchelknolle
1/2 Zitrone
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
60 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

1 Esslöffel Honig
1 Schalotte
2 Esslöffel Olivenöl
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer

Parmesanspäne darüber.

- 1 -

Quinoa in einem Topf mit Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz würzen und abgedeckt etwas auskühlen lassen.

- 2 -

Lollo Rosso waschen und Blätter in Stücke zupfen. Tomaten in Spalten schneiden. Petersilie fein hacken. Zitrone auspressen. Fenchelstrunk entfernen und Knolle in Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit restlichem Gemüse und Kräutern vermengen.

- 3 -

In einer Pfanne ohne Öl Sonnenblumenkerne 3-4 Minuten rösten. In eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

- 4 -

Für das Dressing Schalotte schälen und fein würfeln. Zitrone auspressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Salat mit Quinoa und Dressing zu Sonnenblumenkernen geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Parmesan in dünne Streifen schneiden und darüber verteilen.

Wenn Quinoa, Lollo Rosso, Tomaten und Fenchel in deinem Salat aufeinander treffen, bedeutet das für dich, dass es einen Protein-Vitamin-Cocktail der besonders leckeren Art zum Mittagessen gibt. Um noch mehr aus deinem Sattmacher-Salat herauszuholen, streust du geröstete Sonnenblumenkerne und würzige