

## Quinoa-Salat mit Avocado und Radieschen

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

170 g Quinoa  
 230 ml Gemüsebrühe  
 8 Radieschen  
 1/4 Salatgurke  
 1 Schalotte  
 1 Avocado  
 1/2 Bund Dill  
 50 g Mandeln  
 6 Datteln (entsteint)  
 3 Esslöffel Olivenöl  
 1 Esslöffel Balsamicoessig  
 50 g geriebener Parmesan oder vegetarischer Hartkäse  
 1 Zitrone (gepresster Saft)  
 1 Teelöffel Zitronenabrieb  
 Salz, Pfeffer

Eine ganze Schüssel voll Energie: Quinoa, Avocado und Mandeln werden kombiniert mit Radieschen, Gurke, und Dill zu einem gesunden und würzigen Salat. Das perfekte Mittagessen fürs Büro und unterwegs.

- 1 -

Quinoa gründlich mit kaltem Wasser abwaschen. Schalotten würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Quinoa zugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis der Quinoa die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Vom Herd nehmen und abgedeckt weitere 5 Minuten ziehen und auskühlen lassen.

- 2 -

Mandeln in einer Pfanne anrösten.

- 3 -

Kerngehäuse der Gurke entfernen. Gurke und Radieschen in Würfel schneiden. Avocado entkernen, schälen und würfeln. Mandeln, Datteln und Dill grob hacken. Alles in einer Schüssel vermengen.

- 4 -

Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft und -abrieb sowie Parmesan zum Salat geben und unterrühren. Quinoa vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.