

Thai-Quinoa-Salat mit Erdnuss-Ingwer-Dressing

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Paprika. In ihrer Mitte - Quinoa. Perfekt!

- 1 -

Wasser aufkochen und Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten, auskühlen lassen.

- 2 -

Karotten und Zwiebel schälen, Paprika und Rotkohl putzen. Zwiebel fein würfel, Paprika, Karotten und Rotkohl in Streifen schneiden.

- 3 -

Für das Dressing Erdnussbutter und Honig in der Mikrowelle schmelzen. Ingwer reiben und mit restlichen Zutaten zur Erdnussbutter geben, verrühren.

- 4 -

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel füllen und Dressing darübergeben.

Zutaten für 6 Portionen

Für den Salat

170 g Quinoa
510 ml Wasser
1 rote Paprika
1/2 rote Zwiebel
1/4 Kopf Rotkohl
2 Karotten
15 g Koriander
70 g Cashewkerne

Für das Dressing

65 g Erdnussbutter oder Erdnussmus
1 Esslöffel Honig
1 Stück Ingwer
3 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Rotweinessig
1 Teelöffel Sesamöl
1 Teelöffel Olivenöl
Wasser nach Belieben

Ein bisschen nussig, ein bisschen scharf, ein bisschen süß. Ein bisschen Erdnussbutter, ein bisschen Ingwer, ein bisschen Honig - dieses Dressing ist ein Besonderes. Und passt ganz wunderbar zu Rotkohl, Karotten, Zwiebeln und