

## Quinoa-Salat mit Hering und Kräuterpesto

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Salat

150 g bunter Quinoa  
1 Bund Radieschen  
200 g bunte Kirschtomaten  
1 gelbe Paprika  
100 g Babyspinat  
2 Zweig(e) Petersilie  
200 g Feta  
Salz, Pfeffer

#### Für das Pesto-Dressing

30 g Walnüsse  
1/2 Bund Knoblauchzehe  
1/2 Bund Basilikum  
1/2 Bund Petersilie  
1 Handvoll Babyspinat  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Parmesan, gerieben  
1 Esslöffel Ahornsirup  
3 Esslöffel Limettensaft  
Salz, Pfeffer

#### Zum Garnieren

170 g Appel MSC Heringsfilets Authentisch Pur in  
Rapsöl mit Meersalz  
4 Frühlingszwiebeln  
1/2 rote Zwiebel  
2 Esslöffel Walnüsse

#### Besonderes Zubehör

Mixer oder Food Processor

- 1 -

Für den Salat Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.

- 2 -

Für das Pesto Walnüsse grob hacken, Pecorino reiben, Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie und Basilikum von den Stielen zupfen. Alles zusammen mit Spinat, Olivenöl, Ahornsirup und Limettensaft mit einem Mixer oder Food Processor zu einem feinen Pesto mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 3-4 EL Wasser zu einem homogenen Dressing verrühren.

- 3 -

Für den Salat Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Paprika entkernen und fein würfeln. Babyspinat und Petersilie waschen, Petersilie hacken. Alles zusammen mit Quinoa in einer Schüssel vermengen. Feta darüber bröseln und unterrühren.

- 4 -

Dressing über Salat träufeln und auf Teller verteilen.

- 5 -

Zum Garnieren Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Walnüsse grob hacken. Heringsfilets abgießen und Öl auffangen. Rote Zwiebel sehr fein würfeln und mit dem Öl verrühren. Heringsfilets grob zerteilen und über dem Salat verteilen. Zwiebeln mit Öl darüber träufeln und alles mit Frühlingszwiebeln und Walnüssen toppen.

Eine extra Portion **Proteine zum Feierabend**, bitte! Dank buntem Quinoa und saftigen **Appel Heringsfilets** gibt's hier sogar eine ganze Salatschüssel voll davon. Mit würzigem Dressing aus **selbstgemachtem Kräuterpesto** machst du deinen bunten **Quinoa-Salat mit Hering**, Feta und Co. zum puren Feierabendgenuss.

## Quinoa-Salat mit Hering und Kräuterpesto

