

Quinoa-Salat mit Ingwer-Dressing

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Quinoa-Salat

80 g Quinoa
1 l Wasser
200 g Beeren-Mix (getrocknet)
50 g Mandelblättchen
200 g getrocknete Aprikosen
1 Kopfsalat
1 kleine rote Zwiebel
Salz, Pfeffer

Für das Ingwer-Dressing

80 g Honig
1 Stück Ingwer (daumengroß)
2 Esslöffel Sherryessig
3 Esslöffel Limettensaft
2 Knoblauchzehen
60 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

So ein erfrischendes, kräftiges **Ingwer-Dressing** für **Quinoa-Salat** hast du noch nie gegessen! Klar, das **Pseudogetreide** ist schon unfassbar lecker als Hauptkomponente in knackigen Salate. Aber mit einem passenden Dressing aus **Ingwer und Honig** wird dein

Quinoa-Salat zum Star auf jedem Grillparty.

- 1 -

Für das Dressing Ingwer schälen und fein reiben. Mit restlichen Dressing-Zutaten in einem Shaker oder einer Schüssel gut vermengen.

- 2 -

In einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen und Quinoa hinzufügen. Hitze reduzieren, mit einem Deckel abdecken und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen lassen.

- 3 -

Anschließend Quinoa in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. Salatdressing nochmals verquirlen und einige EL mit dem Quinoa vermengen.

- 4 -

Mandelblätter in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten und beiseite stellen. Rote Zwiebel halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Getrocknete Aprikosen grob zerkleinern. Kopfsalat in mundgerechte Stücke schneiden.

- 5 -

Salat, Aprikosen, Zwiebeln, Mandelblätter und Beeren in die Schüssel mit Quinoa geben, mit Dressing beträufeln und gut durchmischen. Auf Tellern anrichten. Falls du Dressing über hast, kannst du es im Kühlschrank bis zu 1 Woche lang verwahren.