

Schneller Quinoasalat mit grünem Spargel und Ziegenkäse

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

1 Bund grüner Spargel
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Salz
100 g Quinoa
240 ml Wasser
30 g Pekannüsse
60 g Ziegenfrischkäse

Für das Dressing

1 Teelöffel Rotweinessig
1 Teelöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Dieser schnelle Salat ist vollgepackt mit allerlei gesunden Leckereien. Quinoa, gerösteter Spargel, gehackte Pekannüsse und cremiger Ziegenfrischkäse machen den Salat so lecker, dass ich ihn am liebsten mehrmals in der Woche essen würde.

Du kannst auch wunderbar etwas mehr von dem Gericht machen und den Salat am nächsten Tag in deiner Mittagspause genießen. Er liefert viel Protein und wichtige Nährstoffe, die dich mit neuer Energie

versorgen.

- 1 -

Backofen auf 190 °C vorheizen.

- 2 -

Spargel waschen, dritteln und in eine Auflaufform legen. Mit Olivenöl beträufeln und Salz würzen. 15 Minuten in den Backofen geben.

- 3 -

Quinoa waschen, in einen Topf mit Wasser geben und 15 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Pekannüsse grob hacken. Quinoa, Pekannüsse und Spargel in eine Schüssel geben. Rotweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und unter den Salat mischen. Ziegenfrischkäse über den Salat krümeln.