



DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

Veganer Quinoa-Salat mit Möhre und Süßkartoffel



**Rezept
des Monats
Mai
2022**

Zutaten für 4 Personen

für den Salat

- 200 g Quinoa
- 4 große Möhren
- 1 Süßkartoffel
- 2 Äpfel
- 200 g Babyspinat
- 2 EL getrocknete Cranberries
- Granatapfelkerne
- 4 EL geröstete Cashewnüsse

**430 kcal
pro Portion**

für die Sauce

- 1 TL Senf
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 EL heller Balsamico-Essig
- 5 EL Extra natives Olivenöl
- Grobes Meersalz
- Pfeffer



**Schwierigkeit:
leicht**

Zubereitung:

- 1 Quinoa in einem feinmaschigen Sieb gründlich abspülen.
- 2 In etwas mehr als der doppelten Menge gesalzenem Wasser (alternativ: Gemüsebrühe) aufkochen lassen und etwa 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 3 Sobald die Körner leicht glasig aussehen und sich zu ihrer Ursprungsgröße etwa verdoppelt haben, diese in feinmaschigen Sieb abgießen. Das Restwasser mit einem Löffel ausdrücken.
- 4 Möhren und Süßkartoffel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In etwas Olivenöl marinieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 160 °C Umluft etwa 20 Minuten backen.
- 5 Äpfel waschen, klein schneiden, Babyspinat waschen.
- 6 Äpfel und Babyspinat zusammen mit Cranberries und Cashewnüssen unter den Quinoa geben.
- 7 Für die Sauce alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und ebenfalls unter den Quinoa geben.
- 8 Quinoa Salat auf Tellern anrichten und Möhren-Süßkartoffel-Würfel und Granatapfelkerne darüber verteilen.

Tipp: Halloumi dazu reichen. Diesen in der Pfanne kurz von beiden Seiten goldbraun anbraten.



Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	12 g
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	12 g



Das sagt die R+V-Ökotröphologin Mona Graf: „**Quinoa sollte vor dem Zubereiten abgewaschen werden, um die Bitterstoffe Saponin herauszuspülen, sonst kann ein leicht bitterer und seifiger Geschmack entstehen.**“