

# 2-IN-1-QUINOA-SALAT



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DEN SALAT

- 250 g Quinoa
  - 600 ml Gemüsebrühe
  - 100 g Tomaten
  - 50 g junger Blattspinat
  - 2 Avocados
  - ½ Bund glatte Petersilie
  - 2 EL gemischte Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Kürbiskerne)
  - 8 EL Olivenöl
  - 2 EL Zitronensaft
  - Salz und Pfeffer
  - 50 g Parmesan
  - 1 Römersalat-Herz
  - 2 Hähnchenbrustfilets
  - ½ TL edelsüßes Paprikapulver
  - ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- Außerdem: Holzspieße

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 140 kcal
- 7 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 11 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 35 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Quinoa abspülen. Brühe in einem Topf aufkochen, Quinoa einrieseln lassen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten garen.
2. Inzwischen Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Spinat waschen, putzen und trocken schleudern. Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden und die Schale abziehen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Kerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. 4 EL Olivenöl mit Zitronensaft verschlagen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Parmesan in feine Stücke hobeln. Salatblätter einzeln abtrennen, putzen, waschen und trocken schleudern. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und längs in dünne Streifen schneiden.
5. 4 EL Olivenöl mit beiden Paprikapulversorten verschlagen, über die Hähnchenstreifen geben. Je 1 Stück ziehharmonikaartig auf die Spieße stecken.
6. Quinoa in 2 Portionen aufteilen. Unter die eine Hälfte Tomaten, Spinat, Avocados, Petersilie und die Öl-Zitronensaft-Mischung geben. Den Salat servieren.
7. Unter die andere Hälfte den Parmesan mischen. Die Salatblätter einzeln ausbreiten, den Quinoa-Parmesan-Salat in kleinen Portionen auf die Salatblätter geben. Hähnchenspieße auf dem heißen Grill oder auf einer Grillplatte bei hoher Hitze rundherum je nach Dicke in 5–8 Minuten garen. Anschließend den Quinoa-Parmesan-Salat mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kernen und Hähnchenspießen anrichten und servieren.



## REISER RÄT

Aus den Stielen der Petersilie Tee kochen: Einfach die Stiele waschen und 8-10 Minuten in Wasser köcheln lassen, abseihen und ggf. mit Zitrone abschmecken.

Auf die Menge aus dem Rezept ergibt das ca. 200 ml Tee.

