

Bunter Salat mit Granatapfel und Quinoa



XXXLecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Quinoa

- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g Quinoa

Für den Salat

- 100 g Salat
- 1 reife Avocado
- 200 g Feta
- 60 g Walnüsse
- 1 Granatapfel

Für das Dressing

- 500 ml Orangensaft
- 30 ml weißer Balsamicoessig
- 2 TL Senf
- 150 ml Rapsöl
- Salz
- weißer Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

187 kcal
3 g Eiweiß
16 g Fett
8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 35 Minuten

Zubereitung

1. Für das Dressing den Orangensaft in einem Topf aufkochen und so lange auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis sich die Menge halbiert hat. Abkühlen lassen. Den reduzierten Orangensaft dann mit Essig und Senf in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Pürierstab mixen und dabei langsam das Öl in einem dünnen Strahl dazu geben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
2. Für den Quinoa die Gemüsebrühe aufkochen und den gewaschenen Quinoa darin für ca. 15 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
3. Den Feldsalat waschen und zerlegen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Avocado in dünne Scheiben schneiden. Den Feta würfeln. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.
4. Feldsalat mit dem Quinoa und den Granatapfelkernen in einer Schüssel mischen. Vor dem Servieren mit Avocado und Walnüssen garnieren. Das Dressing dazu reichen.



REISER RÄT

Die Granatapfel-Kerne können Sie ohne Spritzer aus der Schale lösen, wenn Sie die Frucht vierteln und die Stücke in eine Schüssel mit Wasser tauchen. Unter Wasser können Sie die Kerne gut lösen, die weißen Häutchen schwimmen oben und können abgenommen werden. Dann die Kerne abgießen.

