



Mediterranes Quinoa-Gericht mit Cashew-Dressing für 2-3 Personen

Zutaten:

Cashew-Dressing:

- 1 Tasse Cashewkerne über Nacht eingeweicht
- 1 Knoblauch nach Belieben
- etwas Salz*
- 2-3 EL Weißweinessig
- 1 EL Limettensaft
- 180 ml Wasser
- etwas geraspelte Gurke

Quinoa-Gericht:

- 100g Quinoa weiß oder rot oder gemischt nach Belieben
- 3 EL Tomatenmark
- 1 gelbe Paprika, eventuell geschält
- 250g Zucchini
- 250g Aubergine
- etwa 10 getrocknete Tomaten oder in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- Salz* und Pfeffer*

Zubereitung:

Für das Cashew-Dressing:

Die eingeweichten Cashewkerne abspülen und mit allen anderen Zutaten (bis auf die Gurke) im Mixer pürieren.

Das Dressing mit den geraspelten Gurken vermengen und kühl stellen.

Für das Quinoa- Gericht:

Quinoa nach Packungsanweisung kochen.

Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Anschließend Zucchini, Paprika und Aubergine würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und für 20 Minuten im Ofen backen.

Tomatenmark zum gekochten Quinoa geben und gut vermengen.

Das Gemüse aus dem Ofen zum Quinoa geben und mit den getrockneten Tomaten anrichten.

Cashew-Dressing untermengen und eventuell nachwürzen.

Das Gericht kann warm oder kalt als Salat gegessen werden.

*erhältlich im Weltladen

Das Team vom Weltladen Schongau wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!