



Quinoa-Salat

mit Süßkartoffel und Romanesco

Rote Quinoa ist deutlich nussiger und aromatischer im Geschmack als weiße. Wenn Du magst, kannst Du sie vor dem Kochen ohne Fett in einer Pfanne etwas anrösten, dann entfalten sich ihre Aromen noch besser! Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie, glutenfrei



rote Quinoa



Süßkartoffel



Romanesco



Wildkräutersalat



Feta




Zitrone



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

roter Quinoa	100 g	200 g
Romanesco	150 g	300 g
Süßkartoffel [UrsprungsL. USA]	1	2
Zitrone [UrsprungsL. ESP]	1	2
Schnittlauch	5 g 	10 g
Wildkräutersalat	75 g	150 g
Feta 7)	125 g	250 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 400 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2622/626	617/147
Fett (g)	29	7
– davon ges. Fettsäuren (g)	12	3
Kohlenhydrate (g)	70	16
– davon Zucker (g)	10	2
Eiweiß (g)	20	4
Ballaststoffe (g)	6	1
Salz (g)	2	0

Allergene: 7) Lactose

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), großer Topf, kleine Schüssel

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 Quinoa in einem Sieb heiß abspülen. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen und einmal aufkochen. **Quinoa** einrühren und 10 – 15 Min. darin kochen. Dann abdecken, Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

2 In der Zwischenzeit: **Romanesco** in kleine Röschen aufteilen. **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

3 In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** geben, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Romanescoröschen** ca. 4 Min. darin kochen, dann **Süßkartoffelwürfel** zugeben und beides ca. 6 Min. weitergaren. In dieser Zeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.

4 Zitrone halbieren. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

5 In einer kleinen Schüssel 1½ EL [3 EL] **Zitronensaft** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren, zur fertig gegozogenen **Quinoa** geben und unterrühren.

6 **Romanescoröschen** und **Süßkartoffelwürfel** unter die **Quinoa** mischen. **Wildkräutersalat** unterheben.

7 **Quinoa-Salat** auf Teller verteilen. **Feta** darüberbröseln und mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen, dann genießen.

