

## **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



roto Ouinoa



Süßkartoffel



Romanesco



Wildkräutersala







Foto

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

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

Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene: 7) Lactose

Salz, Olivenöl, Pfeffer

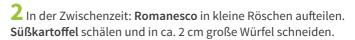
Was zum Kochen gebraucht wird.

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



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

**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.





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.





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 gezogenen Quinoa geben und unterrühren.

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

