

Wie in Spanien: Lauwarme Orangen-Mandel-Quinoa

mit Feldsalat und Hirtenkäse

Super gesund, leicht und sommerlich! Lauwarmer Salat für langsam wärmer werdende Tage und Abende. Quinoa als eiweißreiches Superfood hält lange satt, dazu liefern Feldsalat und Orange viele wichtige Vitamine. Ein perfektes Gericht auch als Lunch im Büro.



30 min.





für Späteresser: schmeckt warm und kalt am Folgetag



. .



Oranae



Mandelblättchen



Foldcalat



Hirtenkäs



~ · ·



Knoblauch



getrocknete Aprikosen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Quinoa	100 g	200 g
Feldsalat	100 g	200 g
Orange	1	2
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch	1/8 🕀	1/4
getrocknete Aprikosen	40 g	80 g
Mandelblättchen 8) 15)	20 g	40 g
		-

Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Laktose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 562 kcal Kohlenhydrate: 60 g Fett: 22 g, Eiweiß: 25 g Ballaststoffe: 12 g

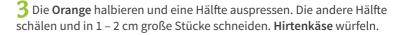
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) ... Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer Was zum Kochen gebraucht wird ...

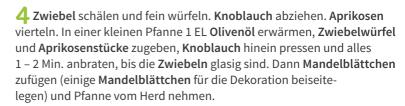
Sieb (2), kleiner Topf (mit Deckel), Saftpresse, kleine Pfanne, Knoblauchpresse, große Schüssel



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

- **Quinoa** in einem Sieb unter warmem Wasser gründlich abspülen. In einen kleinen Topf 200 ml kochendes Wasser geben, dieses leicht salzen, Quinoa hinzufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und Quinoa zugedeckt ruhen lassen.
- **2** Feldsalat in einem Sieb abtropfen lassen.







- 5 In einer großen Schüssel Orangensaft, 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer zu einem Dressing verrühren. 1 – 2 EL des **Dressings** unter die **Quinoa** rühren. **Feldsalat** mit dem restlichen Dressing vermischen, Orangenstücke und Hirtenkäse unter den Salat heben.
- **Swiebel-Aprikosen-Mischung** unter die **Quinoa** mischen.
- **Feldsalat** auf Tellern mit den restlichen **Mandelblättchen** dekorieren, lauwarme Orangen-Mandel-Quinoa dazu anrichten und genießen!

