



Rezeptidee der Woche

Frühling Woche 21 / 2019

Quinoa Salat mit Gemüse

100g	Quinoa, dreifarbig
1	Avocado
1/3	Salatgurke
ca. 100g	Kirschtomaten
4-5	Stiele Staudensellerie mit Grün
2 TL	Basilikumpesto
Für die Salatsauce:	
4 EL	Apfelessig
2 EL	Zitronensaft & das Abgeriebene der Schale
1 EL	Honig
8 EL	Olivenöl
	Pfeffer & Salz aus der Mühle



Zubereitung für 2 Portionen:

Quinoa mit der 2,5 fachen Menge Wasser ca. 15 Minuten weich kochen.
Sämtliches Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Für die Salatsauce alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einer homogenen Emulsion aufmixen.

Alle Komponenten in einer Schüssel kurz miteinander vermengen und nochmals mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Tip: Kann sofort lauwarm oder gekühlt später gegessen werden.