



Warmer Brokkoli-Quinoa-Salat

mit Sriracha-Dip und Rauchmandeln



ca. 25min



2 Personen

Ein frühlingshafter Salat muss leicht, kalt und knackig sein ... oder? Verwöhne dich und deine Lieben heute mit dieser nahrhaft-warmen und doch leichten Low-Carb-Kreation, die sowohl die Geschmacksknospen als auch die Temperaturrezeptoren glücklich macht: Wir bieten dir lecker angebratene Quinoa mit Brokkoli, Tomaten-Kräuter-Salsa und Guacamole, dazu gibt es einen limettig-würzigen Sriracha-Dip. Go, salad, go!

- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 250g Express-Quinoa
- 1 Becher Guacamole

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Eier (3), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 773kcal, Fett 57.7g,
Kohlenhydrate 46.5g, Eiweiß 16.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann den **Brokkolistrunk** schälen und klein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

Die **Sriracha-Sauce** mit der **1/2 des Knoblauchs oder mehr**, dem **restlichen Limettensaft** und 2EL Mayonnaise verrühren. Mit der **Limettenschale** und Salz abschmecken.



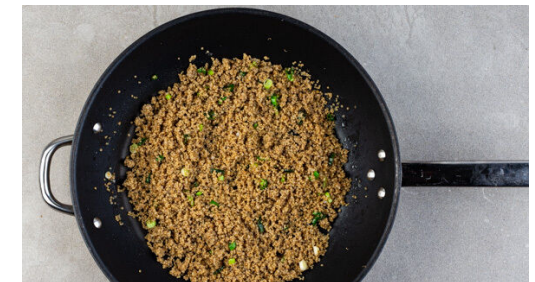
Den **Brokkoli** ins kochende Wasser geben und je nach Größe der **Röschen** in 4-8Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen und etwas ausdampfen lassen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



Die **Mandeln** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden und mit der **1/2 der Kräuter**, der **1/2 des Limettensafts** und 1EL Olivenöl vermengen. Die **Salsa** mit Salz abschmecken.



Die **Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Quinoa** zugeben und 2-3Min. mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Brokkoli** und die **Guacamole** auf der **Quinoa** anrichten. Nach Belieben mit der **Salsa**, dem **Sriracha-Dip**, den **Mandeln** und den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.