



Warmer Brokkoli-Quinoa-Salat

mit Sriracha-Dip und Rauchmandeln



ca. 25min



3-4 Personen

Verwöhne dich und deine Lieben heute mit dieser nahrhaft-warmen und doch leichten Low-Carb-Salatkreation, die sowohl die Geschmacksknospen als auch die Temperaturrezeptoren glücklich macht: Wir bieten dir lecker-nussige Quinoa mit Brokkoli, Tomaten-Kräuter-Salsa und Guacamole, dazu gibt es einen limettig-würzigen Sriracha-Dip. Go, salad, go!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Brokkoli
- 300g Quinoa
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Basilikum & Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50g Rauchmandeln¹⁵
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer mag, kann auch den Brokkolistrunk verwenden: diesen ggf. schälen, klein schneiden und mit den Röschen garen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 806kcal, Fett 53.5g, Kohlenhydrate 62.8g, Eiweiß 20.1g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** aufkochen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Salsa zubereiten

Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit der **½ der Kräuter**, der **½ des Limettensafts** und 2EL Olivenöl vermengen. Die **Salsa** mit Salz abschmecken.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinsiebigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser im mittelgroßen Topf geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Limettensaft** und 4EL Mayonnaise verrühren. Mit der **Limettenschale** und Salz abschmecken. Die **Mandeln** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Auf einem Teller beiseitestellen.



3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser im großen Topf 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.



6. Quinoa braten

Die **Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 3EL 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.