



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 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!

- 1 großer Brokkoli
- 300g Quinoa
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Basilikum & Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 2 Becher Guacamole

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 53.5g,
Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 19.4g



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.



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.



Die **Quinoa** in einem feinmaschigen 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.



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.



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



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.