



Mexikanischer Quinoasalat

mit Rinderhack und Limettendressing



ca. 20min



2 Personen

In den Schalen von Zitrusfrüchten verbergen sich aromatische Öle. Davon profitiert auch dieses schnelle und würzige Gericht, das mit Limettenabrieb verfeinert wird. Doch auch der fruchtig-säuerliche Limettensaft wird für das Dressing des köstlichen Quinoasalats verwendet, der mit Mais, Eisbergsalat, Tomate, Rinderhack, eingelegten roten Zwiebeln und geriebenem Käse üppig belegt wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 150g Quinoa
- 2 Tomaten
- 1 Dose Mais
- 1 Eisbergsalat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Butter (optional)
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

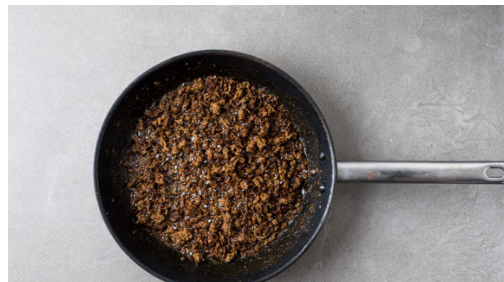
Nährwertangaben pro Portion

Energie 825.0kcal, Fett 38.4g, Eiweiß 46.2g, Kohlenhydrate 66.8g



1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit 1-2EL Essig, etwas Salz und 1 Prise Zucker verrühren und beiseitestellen. In einem mittelgroßen Kochtopf 350ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen.



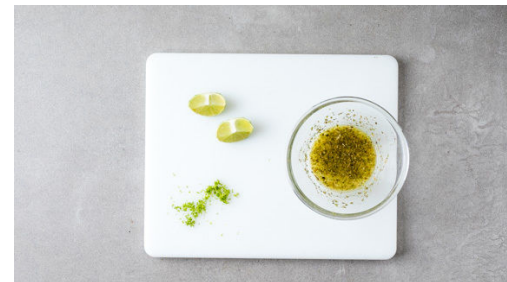
4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze krümelig anbraten. Mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** verfeinern und weitere 1-2Min. braten. Ca. **3/4 des Knoblauchs** hinzugeben und 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen. Sobald das Wasser kocht, die **Quinoa** in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten. **Tipp:** Wer mag, kann die **Quinoa** mit 1-2TL Butter und 1 Prise Pfeffer verfeinern.



5. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. **1TL Limettenschale**, den **Limettensaft**, den **restlichen Knoblauch**, 1-2EL Olivenöl, **1/2TL Oregano oder mehr nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen. Den **Eisbergsalat** halbieren, den Strunk entfernen und den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Salat anrichten

Den **Käse** fein reiben. Den **Salat** mit dem **Limettendressing** vermengen. Die **Quinoa** mit dem **Mais** und den **Tomaten** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit dem **Fleisch**, der **Quinoa** und den **eingelegeten Zwiebeln** anrichten und mit dem **Käse** und den **Limettenspalten** garniert servieren.