



## 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 <sup>3,7</sup>

## 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.



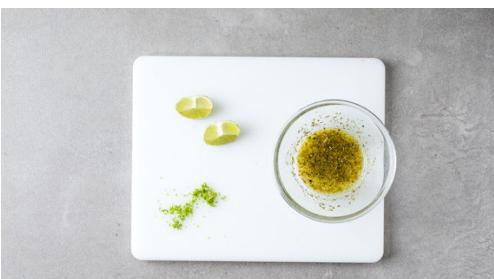
### 4. Hackfleisch braten

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 **eingelegten Zwiebeln** anrichten und mit dem **Käse** und den **Limettenspalten** garniert servieren.