



Quinoasalat mit Orange und Mozzarella

mit Feldsalat und Sonnenblumenkernen



ca. 20min



2 Portionen

Dieser fruchtige Salat bringt Frische und Leichtigkeit auf den Tisch - und natürlich ganz viel Geschmack. Knackige Gurke und zarter Feldsalat spicken den Teller mit reichlich Grün, die Orangenstücke mit angenehmer Säure und Spritzigkeit. Der Mozzarella kommt weich und cremig daher, während die Sonnenblumenkerne für Textur sorgen. All diese Zutaten betten sich auf fluffige Quinoa, die köstlich schmeckt und schön satt macht.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Gurke
- 1 Mozzarella ¹
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 47.9g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 26.8g



1. Sonnenblumenkerne rösten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinen Sieb mit Wasser abspülen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und mit ½TL Olivenöl, 1 Prise Salz und **1 kräftigen Prise der Gewürzmischung** vermengen. Die Pfanne für später beiseitestellen.



4. Dressing zubereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** mit einem Messer schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. **¼ der Orangenstücke** mit dem **Orangenabrieb**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1TL Senf in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dressing** pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker oder Honig abschmecken.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Salat anrichten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Den **Feldsalat** und die **Gurken** auf der **Quinoa** arrangieren und mit dem **Mozzarella** und den **restlichen Orangenstücken** bestreuen. Den **Salat** mit dem **Dressing** beträufeln und mit den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.



3. Gewürzöl zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann in der bereitgestellten Pfanne mit 1EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. duftend anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das entstandene **Gewürzöl** unter die fertig gekochte **Quinoa** rühren.



6. Alle Kräuter dieser Welt

Wer heute einen besonders grünen Daumen hat, darf nach Herzenslust prassen: Frische Minze oder Koriander obendrauf – oder was immer das Beet hergibt: Dieser fruchtig-aromatische Salat ist offen für Experimente!