



Warmer Brokkoli-Quinoa-Salat

mit Sriracha-Mayo und Rauchmandeln



ca. 25min



2 Personen

Wenn das Gemüt nach wärmenden Gerichten lechzt, ist jegliche Art von Salat meist recht schnell aus dem Rennen. Das muss aber nicht so sein! Verwöhne dich und deine Lieben mit dieser nahrhaft-leichten Low-Carb-Kreation, die auch die Temperaturrezeptoren glücklich macht: Wir bieten dir lecker angebratene Quinoa mit Brokkoli, Tomaten-Kräuter-Salsa und Guacamole, dazu gibt es eine limettig-würzige Sriracha-Mayo. Go, salad, go!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20g frisches Basilikum & Koriander
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Rauchmandeln ¹⁵
- 250g Express-Quinoa
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 699kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 19.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Sriracha-Mayo anrühren

Die **Mayonnaise** mit der **Sriracha-Sauce**, der **1/2 des Knoblauchs oder mehr** und dem **restlichen Limettensaft** verrühren. Mit dem **Limettenabrieb** und Salz abschmecken.



2. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser 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.



3. Salsa zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Kräuter** abzupfen und fein schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden und mit der **1/2 geschnittenen Kräuter**, der **1/2 des Limettensafts** und 1EL Olivenöl vermengen. Die **Salsa** mit Salz abschmecken.



5. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen.



6. Quinoa erwärmen

Die **Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl 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**, der **Sriracha-Mayo**, den **Mandeln** und den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.