



Warmer Brokkoli-Quinoa-Salat

mit Sriracha-Dip und Rauchmandeln



ca. 25min



4 Portionen

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, veganen Sriracha-Dip. Go, salad, go!

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Basilikum & Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 50g Rauchmandeln¹
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch den Brokkolistrunk verwenden: diesen ggf. schälen, klein schneiden und mit den Röschen garen.

Allergene

Enthält: **Schalenfrüchte** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 786kcal, Fett 48.6g,
Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 23.4g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



4. Salsa zubereiten

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.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser im mittelgroßen Topf geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen.



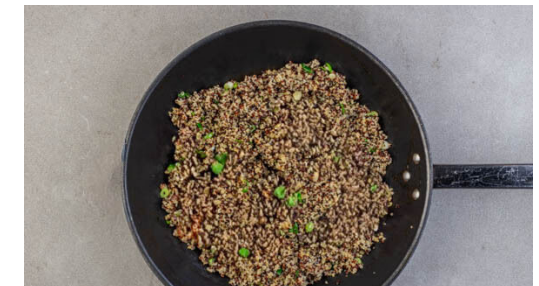
5. Garnitur vorbereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Limettensaft** und 4EL veganer 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.



3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser im zweiten mittelgroßen Topf 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.



6. Quinoa braten

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.