



## Warmer Brokkoli-Quinoa-Salat

mit Sriracha-Dip und Rauchmandeln



ca. 25min



2 Personen

An kühleren Tagen - die gibt es auch im Frühling - 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 einen limettig-würzigen Sriracha-Dip. Go, salad, go!



- 1 Packung Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 250g Express-Quinoa
- 1 Becher Guacamole

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 46.3g,  
Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 17.3g



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.



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



Den **Brokkoli** ins 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.



Die **Mandeln** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Kräuter** abzapfen 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.



Die **Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL 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.