



Warmer Brokkoli-Quinoa-Salat

mit Sriracha-Dip und Rauchmandeln



ca. 25min



3-4 Personen

An kühleren Tagen 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Basilikum & Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50g Rauchmandeln¹⁵
- 500g Express-Quinoa
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 47.9g, Kohlenhydrate 48.8g, Eiweiß 19.4g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann den **Brokkolistrunk** schälen und klein schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Sriracha-Dip verrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Limettensaft** und 4EL Mayonnaise verrühren. Mit der **Limettenschale** und Salz abschmecken.



2. Brokkoli garen

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.



3. 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 **1/2 der Kräuter**, der **1/2 des Limettensafts** und 2EL Olivenöl vermengen. Die **Salsa** mit Salz abschmecken.



5. Mandeln anrösten

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.



6. Quinoa erwärmen

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.