



## 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 Rauchmandeln<sup>15</sup>
- 500g Express-Quinoa
- 2 Becher Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 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.



### 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.



### 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.



### 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.