

SOMMERSALAT MIT QUINOA

4 PERSONEN | VORSPEISE ODER SALAT / VEGETARISCH

ZUTATEN

100 g Quinoa
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Ghee (geklärte Butter,
alternativ Butterschmalz)
2 Scheiben Wassermelone
(ca. 250 g)
100 g frischer Blattspinat
1 reife Avocado
50 g Feta
1 Granatapfel
2 Stängel frische Minze
2 TL Pinienkerne

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl
1 EL frisch gepresster
Saft von 1 Bio-Limette
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Außerdem:

Zitronenpresse

ZUBEREITUNG

Die Quinoa gemeinsam mit der Gemüsebrühe und dem Ghee in einem Topf zugedeckt bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Dann weitere 10 Minuten ohne Hitze quellen lassen.

Das Fruchtfleisch der Wassermelone in Würfel mit einer Seitenlänge von ca. 3 Zentimetern schneiden. Den Blattspinat putzen. Die Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Dann das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Feta fein würfeln. Den Granatapfel halbieren und die Kerne gründlich von den weißen Fruchthäuten befreien. Die Minze abrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, größere Blättchen gegebenenfalls klein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und die Pinienkerne zugeben.

Für das Dressing das Olivenöl und den Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den angerichteten Salat träufeln.

