

Orientalischer Quinoa-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quinoa*
- 2 TL getrockneter Oregano*
- 40 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 2 Avocados, das Fruchtfleisch in Scheiben und diese in etwa 2 cm große Stücke geschnitten
- ½ rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 2 Stangen Staudensellerie, in feine Scheiben geschnitten
- 2 große Orangen
- 2 Bund Brunnenkresse
- 2 EL Olivenöl extra nativ*

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung:

- 1 Die Quinoa mit dem Oregano in einen beschichteten Topf geben und mit 500 ml kochend heißem Wasser bedecken. Aufkochen, dann bei sehr schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa das gesamte Wasser aufgenommen hat. Die Hitzequelle ausschalten und die Quinoa im Topf ausquellen lassen.
- 2 Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze goldbraun rösten – Achtung, sie können sehr schnell verbrennen – dann auf einen Teller schütten und beiseite stellen.
- 3 Die Avocadostücke mit den Zwiebelringen und den Selleriescheiben in eine Salatschüssel geben.
- 4 Die Orangen schälen und über einer separaten Schüssel filetieren, den Saft dabei auffangen. Die Orangenfilets in die Salatschüssel zu den Avocados geben.
- 5 Die Brunnenkresse von dicken Stängeln befreien. Die Blätter mitsamt den feineren Stielen ebenfalls in die Salatschüssel geben. Das Olivenöl mit dem aufgefangenen Orangensaft zu einem Dressing verrühren und die Salatzutaten damit beträufeln. Die gerösteten Sonnenblumenkerne zufügen und alles gut mischen.
- 6 Die Quinoa mit einer Gabel auflockern und unter den Salat heben. Den Salat auf vier Portionstellern anrichten.

Tipp: Solo serviert gibt dieser Salat ein sättigendes Abendessen ab. Aber er schmeckt auch gut zu gegrilltem Fisch, insbesondere Makrelen oder zu Ziegenfrischkäse mit Pfefferkruste.

Guten Appetit