

QUINOA-SALAT

MIT ERDNUSS-INGWER-DRESSING



Dieser **Quinoa-Salat** ist gesund und relativ schnell zubereitet.

Mit dem **Erdnuß-Ingwer- Dressing** schmeckt er zudem wirklich lecker.

Mein Tipp:

Gleich etwas mehr zubereiten und am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen (oder im Home Office essen.)

Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 1 Tasse Quinoa
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 8 Cherry-Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Cashew-Kerne

für das Dressing:

- ca. 25 g Erdnussmus oder -butter
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Rotweinessig
- 1 TL Honig
- etwas Sesamöl und Olivenöl

Zubereitung:

- Quinoa nach Packungsanleitung in Wasser oder Gemüsebrühe kochen
- die Zwiebel und die Karotte schälen und fein würfeln
- die Paprika waschen und klein schneiden

für das Dressing:

- das Erdnussmus (bzw. die Erdnussbutter) und den Honig vermengen, evtl. kurz schmelzen lassen
- den Ingwer reiben und mit den übrigen Zutaten für das Dressing vermengen

Finale:

- alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben und das Dressing darüber verteilen



QUINOA-SALAT

MIT ERDNUSS-INGWER-DRESSING



Good to know

Quinoa enthält viele **Mineralstoffe**, ist **ballaststoffreich** und eine **gute, pflanzliche Eiweißquelle**. Es gehört zu den sog. **Pseudo-Getreiden** und ist im Gegensatz zu anderen Getreidesorten wie Hafer, Dinkel oder Roggen **glutenfrei** und somit oft besser bekömmlich.

Rote Paprika ist reich an verschiedenen Mineralstoffen wie **Magnesium, Kalium** und **Zink** sowie Vitamin C. **Magnesium** ist sehr gut für unseren Schlaf, aber auch für unsere Muskeln, unser Herz und unsere Nerven.

Karotten sind **ballaststoffreich**, haben wenig Kalorien und sind gut für unseren Darm. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, u.a. **Beta-Carotin**, einer Vorstufe von Vitamin A. **Vitamin A** unterstützt u.a. die Sehkraft und stärkt die Abwehrkräfte.

Cashew-Kerne verleihen dem Salat eine nussige Note und enthalten auch gesundes **Eiweiß**.

Der **Quinoa-Salat** lässt sich natürlich beliebig variieren, zum Beispiel mit **Pilzen, Zucchini** und **Frühlingszwiebeln**.

