claro
FAIR TRADE

Rezept

Quinoa-Salat

Quinoa-Salat

mit saisonalem Gemüse und Oliven

4 Portionen

30 Minuten

ZUTATEN

Für den Quinoa

150 g	weisser Quinoa (claro Art. 2002312)
100 g	roter Quinoa (claro Art. 2002314)
1 TL	Salz

Für das Dressing

1	Bio-Zitrone (davon 3 EL Zitronensaft und ½ TL frisch geriebene Zeste)
3 EL	Apfelessig (claro Art. 2005772)
5 EL	Vaj Ulliri Olivenöl (claro Art. 2002216)
1 TL	Senf
2 TL	Edelhefeflocken
1 kl	Knoblauchzehe (gepresst)
1 TL	Ahornsirup
	Salz
	Zitronenpfeffer (claro Art. 2004562)

Weitere Zutaten

2 EL	Sonnenblumenkerne (claro Art. 2005768)
1	Frühlingszwiebel
1 TL	Olivenöl, hitzebeständig
150g	Cherrytomaten
250g	Gurke
2 EL	Rosinen
100g	Oliven (claro Art. 2006680)

ZUBEREITUNG

1. Den Quinoa in einem feinmaschigen Sieb gründlich spülen und mit 4 dl Wasser und Salz in einem grossen Topf mit Deckel aufkochen. Sobald das Wasser kocht den Herd ausschalten und 10 Min quellen lassen. Sollte noch Flüssigkeit übrig sein im Topf diesen nochmals erhitzen ohne Deckel, das Wasser verdampfen lassen und dabei umrühren. Dann den Quinoa in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Fürs Dressing alle Zutaten in ein kleines Schraubglas füllen, dieses verschliessen und kräftig schütteln bis ein homogenes Dressing entsteht .
3. In einer beschichteten Pfanne die Sonnenblumenkerne fettfrei rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
4. Den weissen und grünen Teil der Frühlingszwiebel separat in Ringe schneiden. Den weissen Teil in der Pfanne mit ein wenig Olivenöl kurz anbraten.
5. Die Gurke längs vierteln und dann in Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten halbieren oder vierteln. Die Rosinen bereitlegen. Die Oliven entweder entsteinen oder beim servieren die Mitessenden darauf hinweisen, dass die Oliven nicht entsteint sind. ;)
6. Den Quinoa in einer grossen Schüssel mit allen Zutaten inklusive dem Dressing vermengen, mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken und sofort servieren.

TIPPS/ANMERKUNGEN

- Don't Waste Tipp: Den Rest der Zitrone zu einem erfrischenden Zitronen-Wasser weiterverarbeiten.
- Taste Tipp: Den Salat kannst du lauwarm servieren oder auch temperiert nachdem er bis zu einer Stunde durchgezogen hat. So können sich die Aromen noch besser verbinden und das Geschmackserlebnis wird intensiver.
- Passe das frische Gemüse je nach Saison an.

© claro fair trade AG & Rahel von dontwasteyourtaste.com
www.claro.ch