



Salat-Bowl mit Quinoa, Cashews und Granatapfel

2 Portionen

Zutaten

Salat

85 g ungekochte Quinoa
125 g gefrorene Edamame
30 g Cashewkerne
450 g Babyspinat oder Rucola
1 Avocado
2 EL Granatapfelkerne

Vinaigrette

3 TL Apfelessig
2 TL Limettensaft
2 TL Olivenöl
1 TL gehackte Minze oder Koriander
2 TL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
1 TL Dijon-Senf
¼ TL Salz
frisch gemahlene Pfeffer

Zubereitung

Die Quinoa ordentlich waschen und in einem Topf mit 240 ml Wasser mischen und aufkochen. Anschließend bei reduzierter Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und Quinoa ca. 5 Minuten ruhen lassen. Dann das überschüssige Wasser abschütten und mit einer Gabel etwas auflockern.

Nun die gefrorenen Edamame in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 5 Minuten köcheln, bis sie warm sind. Anschließend ebenfalls abgießen und zur Seite stellen.

Den Babyspinat bzw. Rucola waschen und klein schneiden.

Für die Vinaigrette alle Zutaten gut verquirlen, bis sie sich verbunden haben. Etwas Koriander oder Minze zur Deko aufheben.

Die Avocado halbieren, klein schneiden und mit Spinat und Edamame vermischen – die Vinaigrette dazu geben und kurz durchziehen lassen.

Die Salatmischung auf zwei Schüsseln verteilen und die Quinoa darauf geben. Mit Cashewnüssen, Granatapfelkernen und etwas Koriander oder Minze bestreuen.