

Quinoa-Salat mit Sonnenblumenkern-Topping



Zutaten

für 2-3 Personen

200 g Quinoa

180 g Brokkoliröschen

3 Möhren

90 g Tiefkühlerbsen

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Chilischote entkernt

Für das Dressing

2 EL Olivenöl

2 TL Limettensaft

½ Limette

1 EL gehackte Minze

Salz, Pfeffer

Für das Topping

30 g Sonnenblumenkerne

½ TL Currypulver

1 EL Olivenöl

½ EL Agavendicksaft

Zubereitung

Quinoa mit 530 ml Wasser und ca. ½ TL Meersalz 17 min. einköcheln lassen. Erbsen in kochendem Salzwasser 2 min. blanchieren, danach gestiftelte Möhren und Brokkoliröschen dazugeben und weitere 2 min. kochen. Alles in ein Sieb abgießen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Chilischote fein hacken. Beides mit dem abgetropften Gemüse und 1 EL Olivenöl anbraten und danach in einer großen Schüssel mischen. Dressing untermischen und mit etwas gutem Olivenöl abschmecken. Der Salat wird mit dem Sonnenblumenkern-Topping auf Tellern serviert.

Dressing:

Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Topping:

Sonnenblumenkerne mit Olivenöl und Currypulver in einer Pfanne anrösten. Agavendicksaft dazugeben und kandieren lassen.