

QUINOASALAT „BATATE“



ZUTATEN

1 Süßkartoffel (Batate) ca. 400g
400 g Zucchini
120 g Quinoa
1 TL Apfelessig
1 Paprika
250 g Cocktail-Tomaten
Ca. 3 Stängel frische Minze
100 g Rucola
4 weiche Datteln
30 g Pistazien ungesalzen,
oder andere Nüsse 2 Frühlingszwiebel
1 Pfirsich

Dressing:

4 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1/2 TL Kreuzkümmel 1 EL
Senf

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffel schälen. Diese und die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl vermischen. Dann auf einem Backblech verteilen und ca. 20 min rösten.

Währenddessen Quinoa kochen. Dafür Quinoa mit der doppelten Menge Wasser und einem TL Apfelessig aufkochen und ca. 15 min bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen. Dazwischen einmal umrühren und ev. mehr Wasser falls nötig, damit er nicht anbrennt. Das Gemüse waschen und schneiden. Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Minze und die Pistazien grob hacken, die Pfirsiche in mundgerechte Stücke schneiden. Auf Wunsch den Pfirsich vorher halbieren und die Innenseite grillen bzw. in wenig Butter anbraten und dann kleinschneiden. (schmeckt super-exotisch)

Alles in eine große Salatschüssel geben. Die Zutaten für das Dressing vermengen. Alles gut mischen, etwas ziehen lassen.

TIPPS & TRICKS:

Tipp: Der Salat eignet sich sehr gut zum Mitnehmen. Gerne schon am Vortag fertig machen. Das Aroma entfaltet sich wunderbar über Nacht. Auch als Grillbeilage ganz prima geeignet, oder als Hauptgericht. Das Dressing ist eher mild, aber ausreichend finde ich. Kann gerne noch mit Chili „verschärft“ werden, wenn gewünscht.