

EAT GREEN

KOCHEN & SPENDEN
SOMMER 2017



Avocado-Quinoa-Salat

mit Tomaten und Kichererbsen



20-30Min.



3-4 Personen

"Eat Green" mit diesem frischen Quinoa-Salat! Die Kombi aus knackigem Gemüse, Kichererbsen und Körnern gibt dir alles, was du nach einem langen Tag brauchst, ohne dass es dir schwer im Magen liegt. Und für den besonderen Geschmack sorgt das pikante Dressing aus Zitrone, Senf und Kapern. PS "Eat Green": Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Berliner Tafel!

Was du von uns bekommst

- 2 Avocados
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 20g frischer Dill
- 3 Lauchzwiebeln
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Packungen Quinoa
- 1 Landgurke
- 2 Päckchen Zesty Mayo Zitronen & Kapern Dressing ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

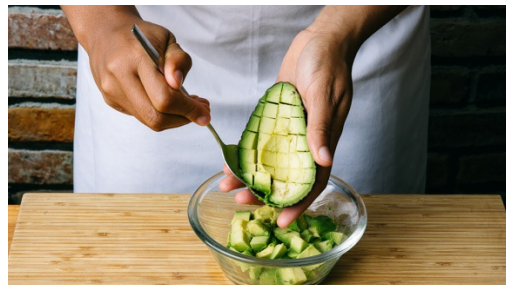
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 40.0g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 76.5g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit 1/2TL Salz zum Kochen bringen. Den **Quinoa** in einem Sieb so lange mit warmen Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt und im Anschluss für ca. 15Min. auf niedriger Hitze abgedeckt köcheln lassen, anschließend 10Min. auf der warmen Platte ausdämpfen lassen.



4. Avocado schneiden

Die **Avocados** halbieren, den Stein entfernen und in der Schale würfeln, anschließend die Würfel herauslöffeln.



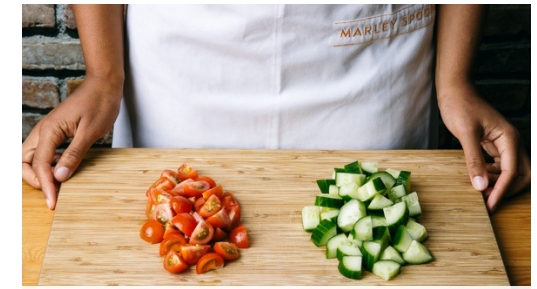
2. Lauchzwiebeln schneiden

Inzwischen die **Kichererbsen** abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



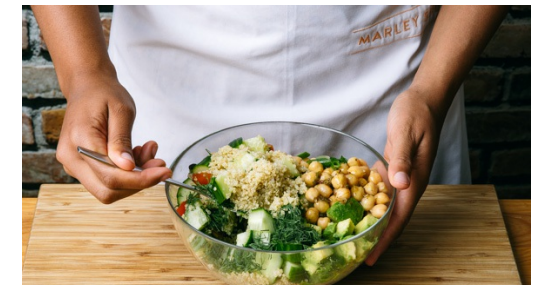
5. Dill schneiden

Den **Dill** mit Stängeln fein hacken.



3. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** vierteln. Die **Gurke** ggfs. schälen, die Enden entfernen, längs vierteln und in ca. 1cm Stücke würfeln.



6. Salat mischen

Zum Schluss die **geschnittenen Tomaten, Lauchzwiebeln, Avocado, Gurke** und **Kichererbsen** sowie **Sonnenblumenkerne** mit **gekochtem Quinoa, gehacktem Dill** und **Dressing** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.