

MARLEY SPOON



Frischer Quinoa-Erbсен-Salat

mit Radieschen und Trakaya



20-30Min.



2 Personen

Mit den steigenden Temperaturen freuen wir uns auch über die frischen, saisonalen Obst- und Gemüsesorten, die wieder unsere Teller schmücken. So auch die frischen Erbsen in diesem leichten Quinoa-Salat mit knackigen Radieschen! Das ist das perfekte Abendessen, das dir nach einem langen Tag nicht schwer im Magen liegt.

Was du von uns bekommst

- 1 Joghurt ⁷
- 1 Packung frische Erbsen in der Schale
- 1 Packung Rucola
- 1 Trakaya Käse Feta Art ⁷
- 1 Packung weißer Quinoa
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- Frischer Sauerampfer, Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- kleine Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

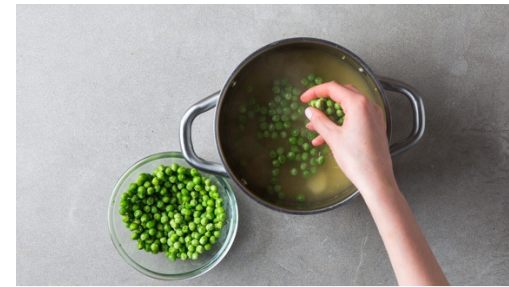
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 800.0kcal, Fett 39.6g, Eiweiß 32.7g, Kohlenhydrate 69.4g



1. Quinoa kochen

In einem mittleren Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und, sobald das Wasser kocht, mit **Quinoa** und 1/2EL Salz in den Topf geben und zugedeckt ca. 12-14Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis der **Quinoa** bissfest ist.



2. Erbsen schälen

Inzwischen die **Erbsen** schälen und für die letzten ca. 2-3Min. mit dem **Quinoa** kochen. Den **Quinoa** durch ein feinmaschiges Sieb abgießen, die **Knoblauchzehe** entfernen und für später zur Seite legen.



3. Mandeln rösten

Eine kleine Pfanne ohne Öl mittelhoch erwärmen und die **Mandeln** ca. 2-3Min. goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen. **Vorsicht!** Die **Mandeln** können schnell anbrennen.



4. Radieschen schneiden

Die **Radieschen** trimmen und in feine Scheiben schneiden. Den **Rucola** grob halbieren. Die **Zitrone** entsaften. Den **Käse** grob mit den Händen krümeln.



5. Salat mischen

Die **Minze** von den Stängeln streifen und in feine Streifen schneiden, die **restlichen Kräuter samt Stängel** fein hacken. Den **Sauerampfer** und **Minze** mit **1-2TL Zitronensaft**, **1-2EL Olivenöl** und **Radieschen** unter den fertig gekochten **Quinoa** mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen.



6. Dressing mischen

Zum Schluss den **gekochten Knoblauch** pressen und mit einer großen Prise Salz und Pfeffer sowie der **Petersilie** und **Joghurt** mischen, mit **Zitronensaft** abschmecken. Den **Quinoa-Salat** mit **Käse**, **Mandeln** und **Rucola** sowie **Dressing** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**