

# MARLEY SPOON



## Frischer Quinoa-Erbсен-Salat

mit Radieschen und Trakaya



20-30Min.



3-4 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 <sup>7</sup>
- 1 Packung Rucola
- 2 Trakaya Käse Feta Art <sup>7</sup>
- 2 Packungen weißer Quinoa
- 1 Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Packung frische Erbsen in der Schale
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Netz Radieschen
- 1 unbehandelte Zitrone
- Frischer Sauerampfer, Petersilie & Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- 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 775.0kcal, Fett 35.4g, Eiweiß 31.2g, Kohlenhydrate 74.7g



### 1. Quinoa kochen

In einem großen Topf 2L 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.



### 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.



### 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.



### 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 gegarten **Quinoa** mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen.



### 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.



### 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](https://marleyspoon.de) an. **#marleyspooning**