



Picknick-Salat mit Quinoa

mit Roter Bete und Pekannüssen



20-30min



2 Personen

Gegarte Quinoa, gebratene Zucchini, geriebene Rote Bete und geröstete Nüsse werden mit Kräutern und frischem Salat nach Belieben in Gläser geschichtet und sind dann am Start, wenn dich der Hunger überkommt: zum Lunch auf einer Bank in der Sonne, zum Dinner auf dem Balkon oder vielleicht auch mal auf der Picknickdecke? Ein bunter Salat, der ein echtes Allroundtalent ist und richtig schön satt macht!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Päckchen Pekannuskerne ¹⁵
- 1 Zucchini
- 2 unbehandelte Limetten
- 15g frische Minze & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Rote Bete
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 Einmachgläser
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Sojabohnen (6), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 633.0kcal, Fett 31.5g, Eiweiß 17.9g, Kohlenhydrate 60.9g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 500ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb waschen, in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Dressing anrühren

Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilienblätter** ebenfalls abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **1/2 der Kräuter** mit der **Zucchini** und dem **Limettensaft** vermengen. Die **1/2 der Sojasahne** mit dem **Senf** und dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Sahne** verwenden.



2. Nüsse hacken

Die **Nüsse** in einer mittleren Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen, leicht abkühlen lassen und grob hacken.



5. Rote Bete reiben

Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Rote Bete** mit dem **Dressing** vermengen und nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zucchini braten

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten, bis die **Zucchinistücke** leicht gebräunt sind. Die **Limetten** abreiben. Eine **Limette** halbieren und auspressen, die **zweite Limette** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



6. Salat schichten

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden. Zwei Gläser (Füllvolumen je ca. 500ml) mit je einer Schicht **Quinoa**, **Zucchini** und **Rote Bete** füllen. Zum Schluss die **Salatstreifen** und die **Nüsse** darübergeben und den **Picknick-Salat** mit den **restlichen Kräutern**, dem **Limettenabrieb** und den **Limettenspalten** garniert servieren.