



Quinoa-Taboulé mit Aprikosen

mit Granatapfeldressing und Pistazien



20-30min



3-4 Personen

Ein Gericht, wie es zum Sommer nicht besser passen könnte: schön leicht mit Quinoa, fruchtigen Tomaten, breiten Bohnen und köstlichen Aprikosen, dazu fein gewürzt mit Granatapfelsirup, frischen Kräutern und Pistazien. Das ist der perfekte Begleiter in jeder Lebenslage: am Badensee, auf der Picknickdecke oder im heimischen Balkonien!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung breite Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 300g Quinoa
- 4 Aprikosen
- 25g frische Minze, Petersilie & Thymian
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 3 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 549.0kcal, Fett 21.4g, Eiweiß 14.4g, Kohlenhydrate 68.7g



1. Bohnen schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** schräg in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit 2EL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker gut vermengen. Beiseitestellen.



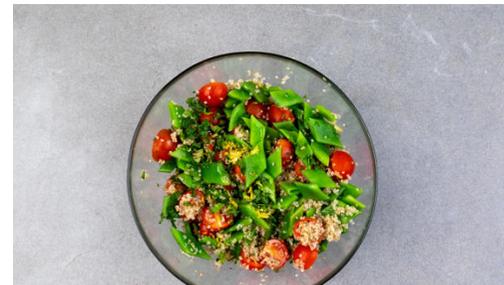
4. Aprikosen grillen

Die **Aprikosen** halbieren und entsteinen. Die **Thymianblätter** abzupfen. Wer mag, kann diese fein schneiden. Die **Aprikosen** mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1-2EL Olivenöl mischen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die **Aprikosen** von jeder Seite anbraten, bis ein deutliches Grillmuster zu sehen ist. Den **Thymian** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Bohnen kochen

Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und 5-7Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



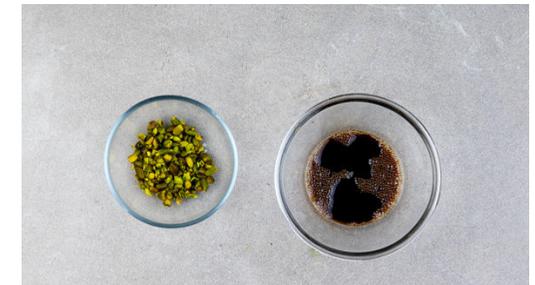
5. Salat fertigstellen

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Quinoa** mit den **Bohnen**, den **Tomaten**, den **Kräutern**, der **Zitronenschale**, dem **Zitronensaft nach Geschmack** und 1EL Olivenöl verrühren.



3. Quinoa garen

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb abspülen. Den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen, dann **Quinoa** unterrühren und in 10-12Min. bissfest köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken. Die **Granatapfelmelasse** mit ca. 2EL Wasser verrühren. Den **Quinoasalat** mit den **Aprikosen** sowie den **Zwiebeln** anrichten und mit den **Pistazien** und dem **Dressing** garniert servieren.