

Quinoa-Salat

Mit Orangen, Kichererbsen und Preiselbeeren



- 6 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*, mit Schwarzkümmelöl und Orangenöl
- 4 Schalotten
- 1 Scheibe Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 rote Peperoni
- 350 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Apfelsaft
- 250 g Bio-Quinoa (Inka-Korn)
- 2 Orangen
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 4 EL getrocknete Preiselbeeren
- Je 2 EL fein gehackte Petersilien- und Basilikumblättchen
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- Salz, Pfeffer



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*, mit Schwarzkümmel & Orange

Das fruchtige Öl-Cuvée verbindet kaltgepresstes Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Schwarzkümmelöl und Orangenöl zu einem harmonischen Ensemble. Smoothies, Salaten und Gemüse-Bowls verleiht es eine spritzige Note.





Zubereitung

1. Schalotten und Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni waschen, längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. 2 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* in einem Topf erhitzen, Schalotten, Ingwer und Peperoni zugeben und unter Rühren andünsten.
2. Gemüsebrühe und Apfelsaft untermischen, alles aufkochen lassen. Quinoa in einem Sieb gründlich abspülen, zum Brühe-Apfelsaft-Mix geben, alles 15-20 Minuten bei kleiner Hitze garen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten ausquellen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Orangen mit einem scharfen Messer rundherum wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Orangenfilets über einer Schüssel aus den Häutchen schneiden, Saft auffangen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
4. Quinoa mit Orangenfilets, aufgefangenem Orangensaft, Kichererbsen, Preiselbeeren, Petersilie, Basilikum, Weißweinessig, Limettensaft und dem restlichen Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa-Salat nach Belieben in Einmachgläsern servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Schön dazu: Avocado-Smoothie mit Agavensirup, frisch gepresstem Orangen- und Limettensaft und einem Schuss Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*

Tausch-Tipp: Preiselbeeren und Petersilie durch Cranberrys und Minze ersetzen.

Nährwertangaben pro Portion:

628 kcal, 13,7 g Eiweiß, 28 g Fett, 73 g Kohlenhydrate (6 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft