Quinoa-Salat

mit Süsskartoffel und Romanesco

Rote Quinoa ist deutlich nussiger und aromatischer im Geschmack als weisse. Wenn Du magst, kannst Du sie vor dem Kochen ohne Fett in einer Bratpfanne etwas anrösten, dann entfalten sich ihre Aromen noch besser! Guten Appetit

30 min. *Stufe 1* *veggie*

roter Quinoa

Süsskartoffel

Romanesco

Wildkräutersalat

Feta

Zitrone

Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
roter Quinoa	150 g	300 g
Romanesco	1	1
Süsskartoffel	1	2
Zitrone	1	2
Schnittlauch ⊕	5 g	10 g
Wildkräutersalat	75 g	150 g
Feta 7)	1	1

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), grosser Topf, kleine Schüssel

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Pfeffer

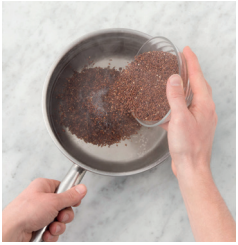
Allergene

7) Lactose

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	626 kcal/ 2623 KJ	29 g	12 g	70 g	6 g	10 g	20 g	4 g
100 g	147 kcal/ 617 KJ	7 g	3 g	16 g	1 g	2 g	4 g	>1 g

Schon gewusst...

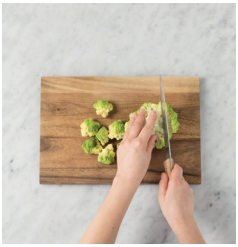
Süsskartoffeln enthalten dreimal mehr Zucker wie Kartoffeln, allerdings gelangt es langsamer ins Blut, was sie zur gesünderen Alternative macht.



Vorbereitung: Zitrone, **Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

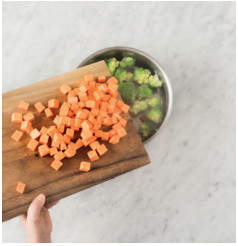
BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 **Quinoa** in einem Sieb heiss abspülen. In einen kleinen Topf 300 ml heisses Wasser füllen und einmal aufkochen. **Quinoa** einrühren und 10–15 Min. darin kochen. Dann abdecken, Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 In der Zwischenzeit: **Romanesco** in kleine Röschen aufteilen. **Süsskartoffel** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

3 In einen grossen Topf reichlich heisses Wasser geben, **salz**en und einmal aufkochen lassen. **Romanescoröschen** ca. 4 Min. darin kochen, dann **Süsskartoffelwürfel** zugeben und beides ca. 6 Min. weitergaren. In dieser Zeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



4 **Zitrone** halbieren. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

5 In eine kleine Schüssel 1–2 EL **Zitronensaft** pressen und mit 2 EL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren, zur fertig gezogenen **Quinoa** geben und unterrühren.

6 **Romanescoröschen** und **Süsskartoffelwürfel** unter die **Quinoa** mischen. **Wildkräutersalat** unterheben.

7 **Quinoa-Salat** auf Teller verteilen. **Feta** darüberbröseln und mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen, dann geniessen.