



QUINOA FRÜHLINGSSALAT AUF JOGHURT

Ein leichter, frischer Frühlingsalat, der genauso gut als Vorspeise wie als Hauptgang funktioniert. Ein vegetarisches Gericht ohne Gluten für Gourmets.

ZUTATEN FÜR ZEHN PERSONEN

ZUTATEN

500 g Schweizer Bio Quinoa
1,2 l Wasser
5 g Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln mit dem Grün, in Brunoise geschnitten
250 g Erbsen, blanchiert und abgeschreckt
300 g Jungsalat, z.B. Frisée, Batavia, Brunnenkresse
1 Bund Minze, grob gezupft
1 Bund Radieschen, in feine Scheiben gehobelt

ZUTATEN DRESSING

1 Bio Zitrone, Abrieb und Saft
2 dl Olivenöl
15 g HACO BELAROM Küchenkräuter
Salz, Pfeffer, nach Belieben
800 g griechischer Naturjoghurt

ZUM SERVIEREN

50 g geröstete Sonnenblumenkerne

SO WIRD'S GEMACHT:

1. Das Quinoa in einem Sieb kalt abspülen.
2. Das Wasser mit dem Salz aufkochen, und das Quinoa zirka 10 Minuten kochen. Die Pfanne von der Platte nehmen, das Quinoa zugedeckt zirka 5 Minuten quellen lassen, auskühlen.
3. Das Quinoa mit den Frühlingszwiebeln und den Erbsen vermengen.
4. Den Salat rüsten und mit der Minze sowie den Radieschen vermengen.
5. Alle Zutaten für das Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Dressings mit dem Quinoa vermengen.
6. Pro Teller zirka 80 g Joghurt ausstreichen. Das Quinoa mit dem Salat auf dem Joghurt anrichten. Zum Servieren mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.