



QUINOA-SALAT MIT ROTE-BETE-DRESSING UND ZIEGENKÄSE

(PSEUDO-)GETREIDE | SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 1 Person)

- 60 g Müller's Mühle Quinoa
- 100 g grüne TK-Bohnen
- 1 EL grob gehackte Walnüsse
- 50 g weiße Riesenbohnen (Konserven)
- 30 g gegarte Rote Bete (Kühlregal)
- 1-2 EL Himbeeressig
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Johannisbeergelee
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Brühe
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g Ziegenkäse (am Stück)
- 4 Blätter Lollo Bionda

Produktempfehlungen



QUINOA

Zubereitungen

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Grüne Bohnen in Salzwasser ca. 6-8 Minuten garen. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten. Weiße Bohnen abtropfen lassen. Rote Bete in Stücke schneiden, mit Essig, Senf, Gelee, Öl und Brühe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ziegenkäse in Streifen schneiden. Salat waschen, abtropfen lassen und in Stücke zupfen.

Den Salat wie folgt in das Glas einschichten: Dressing, Quinoa, weiße Bohnen, grüne Bohnen, Ziegenkäse, Salat, Walnüsse. Glas verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen. Vor dem Verzehr das Glas umdrehen, sodass das Dressing sich mit den übrigen Zutaten vermischt. Den Deckel abdrehen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (zzgl. Garzeit Quinoa)