



ESSENDORFER



SO SCHMECKT DIE WELT
UNSERER REZEPTE



KRAUT GEGEN DUMMHEIT

Quinoa-Hirse-Salat

Zutaten:

*2 Teile Quinoa, 1 Teil Hirse, 1 Teile Wasser
Tomate, Zucchini, Karotte, Kohlrabi, Paprika, Kürbis
Aprikose, Physalis, Blaubeeren, Käsestücke (Scamorza)
Pinienkerne, Zitronensaft, Olivenöl, Salz
„Kraut gegen Dummheit“*

Nachdem Sie das Getreide – 2 Teile Quinoa und 1 Teil Hirse (oder Couscous, dadurch wird es schön locker!) – einem kurzen Wasserbad unterzogen haben, kochen Sie es mit 2 Teilen Wasser und lassen Sie es anschließend ziehen. Geben Sie 3 verschiedene bunte Gemüse hinzu (z. B. Tomate, Zucchini, Karotte, Kohlrabi, Paprika, gekochter Kürbis etc.) und etwas Fruchtiges, wie Aprikose, Physalis, Blaubeeren, das dem Gemüse mit seiner schönen Säure schmeichelt. Im Dressing finden sich Zitronensaft, Olivenöl, Salz und das „Kraut gegen Dummheit“ zusammen, um so für die perfekte Würze im Salat zu sorgen. Geben Sie nach Belieben auch Käsestücke (Scamorza) und/oder Pinienkerne hinzu!