

Quinoa – Sommersalat

Zutaten für 6-8 Personen

200 g Quinoa*

3 Lauchzwiebeln

1 Apfel

1 Möhre

100 g Cashewkerne,
ungesalzen*

70 g Rosinen*

4 EL Orangensaft*

2 EL Zitronensaft

6 EL Erdnussöl*

1 kleine rote Chilischote*

500 ml Gemüsebrühe

Salz

dazu empfehlen wir Weißbrot

* Produkte aus dem fairen Handel



Zubereitung:

Quinoa gut unter heißem Wasser abwaschen. Danach mit ½ Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen und das Quinoa bei schwacher Hitze 15 Minuten garen.

Quinoa in eine große Schüssel geben, Rosinen klein schneiden, hinzufügen und abkühlen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Möhre schälen und raspeln. Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Chilischote fein hacken. Die Cashewkerne ebenfalls klein hacken und kurz anrösten. Die Lauchzwiebelringe, Apfelwürfel, Möhrenraspeln und Cashewkerne in die Schüssel dazugeben. Mit Orangen- und Zitronensaft, Erdnussöl sowie Chili und einer guten Prise Salz würzen. Kurz durchziehen lassen, dann servieren.

