

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Salate mit Quinoa

Quinoa-Salat mit Brokkoli und Schafskäse

- 1 Brokkoli (400-500 g)
- 125 g Quinoa, weiß oder bunt
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1-2 Karotten (ca. 100 g)
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 150 g BIO-Schafskäse
- Kräutersalz, Balsamico bianco, BIO-Rapsöl

Quinoa in einem Sieb sehr heiß waschen, dann in der Gemüsebrühe 20 Minuten köcheln lassen. Vom Brokkoli die Röschen abschneiden und in etwas Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Den Strunk im unteren Bereich schälen und dann komplett roh raspeln. Ebenso die Karotten. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten bis sie herrlich duften. Geraspelten Brokkoli und Karotten mit dem gekochten Quinoa und $\frac{3}{4}$ der Sonnenblumenkerne mischen, mit Kräutersalz, Essig und Öl anmachen. Auf einem Teller anrichten, darauf die Brokkoli-Röschen und den Schafskäse verteilen und die restlichen Sonnenblumenkerne darüberstreuen.



Quinoa-Salat mit Erbsen

- 125 g Quinoa, weiß oder bunt
- 250 ml Gemüsebrühe
- 450 g TK-Erbsen
- 1 EL Miso-Paste (von „fairment“)
- 2 Knoblauchzehen fein gerieben
- 1 Paprikaschote rot oder gelb klein gewürfelt
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Cocktailtomaten in Scheibchen geschnitten
- Kräutersalz, Balsamico bianco, Olivenöl.

Den Quinoa wie oben beschrieben kochen.

Die TK-Erbsen 5 Minuten blanchieren, noch warm die Miso-Paste und den Knoblauch unterrühren. Alle Zutaten mischen und mit Essig und Öl abschmecken.

