



QUINOASALAT

**MIT INGWER-
ERDNUSS-
DRESSING**

ZUTATEN (für 2 Portionen)

100 g	Quinoa
1	Karotte, klein
1	Zwiebel, klein, rot
1	Paprika, rot oder gelb
1	Rotkohl, klein
½ Bund	Koriander und Petersilie
50 g	Cashewkerne
2 EL	Erdnussmus
1 EL	Honig
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
2 EL	Sojasoße
1 EL	Olivener Öl

ZUBEREITUNG

1. Wasser aufkochen und Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten, abkühlen lassen.
2. Die Karotte und die Zwiebel schälen, Paprika und Rotkohl putzen.
3. Zwiebel fein würfeln, Paprika würfeln und Karotten in kleine Stücke schneiden.
4. Den Rotkohl in ganz feine Streifen schneiden (je nach Größe des Rotkohls nur einen halben oder ein Drittel des Kopfes nehmen).
5. Alle Zutaten mit der Quinoa vermengen.
6. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und dazugeben.
7. Für das Dressing den Ingwer reiben oder in ganz feine Stückchen schneiden.
8. Das Erdnussmus, den Honig, die Sojasoße und das Olivenöl zusammen mit dem Ingwer zu einer cremigen Salatsoße verrühren und über den Salat geben. Gut umrühren.
9. Den Salat eventuell mit Sojasoße abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	654 kcal/2795 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	21,7 g	13 %
Fett	38 g	52 %
Kohlenhydrate	54 g	32 %
Ballaststoffe gesamt	10,8 g	3 %