

QUINOASALAT MIT PILZEN & RUCULA



Kategorien: Salate, vegetarisch

Quinoa ist ein tolles Pseudogetreide: eiweißreich, glutenfrei, mineralstoffreich, vitaminreich, lecker. Ich nutze das Inka-Korn unter anderem gerne als Zutat für bunte Salate.

Zutaten: Was du für 2 Portionen brauchst

- ★ 200 Quinoa gekocht
- ★ 8 große Champignons
- ★ 1 rote Zwiebel (bei Histamininterolanz: weiße Zwiebel)
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 EL Pinienkerne
- ★ 2 Hände Rucula (bei Histaminintoleranz: Feldsalat)
- ★ 1 EL frisch gehackten Thymian
- ★ Kokosöl zum Anbraten (alternativ Ghee oder Rapsöl)
- ★ Gewürze: Salz, Betramwurzelpulver, Galgant

Zubereitung: Was du tun musst

Wasch das Quinoa gut unter fließendem Wasser und gib es mit etwas weniger als der doppelten Menge Wasser in einen Topf. Kurz aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel für 10-15 Minuten auf kleiner Stufe quellen lassen. Heiz dann eine Pfanne vor

Pell den Knoblauch und drück die Zehe mit dem Messer einmal ordentlich platt. In der Zwischenzeit schneidest du die geschälte Zwiebel in kleine Stückchen und die geputzten Pilze in dünne Scheiben. Danach hackst du den Knoblauch in kleine Stücke

Röste nun die Pinienkerne goldgelb; gib dann etwas Rapsöl, Ghee oder Kokosöl dazu. Brate Zwiebeln und Knoblauch mit dem Thymian scharf an, gib dann die Pilze dazu und eine ordentliche Prise Salz. Lass das ganze anbraten, bis die Pilze weich sind.

Gib dann das Quinoa in eine Schale, den Pfanneninhalt dazu und mische gut mit dem Salat. Schmecke mit den Gewürzen ab.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNG*

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de