



Aus der Heimat der Frische

 35 Minuten

 Einfach

Avocado-Quinoa-Bowl mit Rucola und Käse

Pikant trifft fruchtig! Würziger friesischer Käse in feiner Harmonie mit der fruchtigen Note von Trauben, Granatapfel und Zitrone. Dazu leckere Avocado sowie Sonnen- und Pinienkernen. Die Avocado Quinoa Bowl schmeckt Kindern und Eltern!

 So wirds gemacht :

Schritt 1

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. 2 EL Honig in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Trauben waschen, dazugeben und ca. 3 Minuten in der Pfanne schwenken. Himbeeren verlesen. Granatapfel halbieren, die Kerne einer Hälfte mit Hilfe eines Löffels herauslösen und die übrige Hälfte auspressen. Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Schritt 2

Rucola und Lollo Bionda waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Käse in Würfel schneiden. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, die Birne in schmale Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit die Birne nicht braun wird. Übrigen Zitronensaft (bis auf 1 TL), Öl, Maracuja- und Granatapfelsaft sowie Essig, restlichen Honig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren, den Kern und das Fruchtfleisch herauslösen, in Spalten schneiden und mit übrigem Zitronensaft beträufeln.

Schritt 3

Salatzutaten auf Teller anrichten, mit dem Dressing beträufeln, mit gerösteten Sonnenblumen- und Pinienkernen sowie Zitronenabrieb bestreuen und Quinoa Salat servieren.



Zutaten

4 Personen

150 g Quinoa

2 EL Organenblütenhonig

1 TL Organenblütenhonig

80 g rote Trauben (kernlos)

Himbeeren

1 Granatapfel

1 kleine unbehandelte Zitrone

60 g Rucola

60 g Lollo Bionda

200 g MILRAM Sylter

1 reife rotschalige Birne (z.B. Abate)

4 EL Sonnenblumenöl

4 EL Maracujasaft

1 EL Essig

1 TL Senf

Salz

Pfeffer

1 Avocado

40 g geröstete Sonnenblumen- und
Pinienkerne

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2678/641

Fett (g): 38,7

Kohlenhydrate (g): 48

Eiweiß (g): 20,8