



35 Minuten



Einfach

Avocado-Quinoa-Salat mit Käse



Zutaten

4 Personen

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. Der 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

- 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

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 servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2678/641

Fett (g): 38,7

Kohlenhydrate (g): 48

Eiweiß (g): 20,8