

Quinoa-Superfood-Salat mit Shiitake Pilzen

ZUTATEN FÜR 2 TELLER

250 g Quinoa Tricolore
4 EL Goji Beeren
4 Handvoll Red Leaf Babyspinat
4 EL Mandeln
300 g Shitakee Pilze
1 Avocado
4 EL Olivenöl
½ Saft einer Zitrone
Öl zum Braten
Meersalz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Leicht gesalzenes Wasser für den Quinoa zum Kochen bringen. Quinoa in das kochende Wasser geben und 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, anschließend Temperatur senken und zugedeckt etwa 5-10 Minuten ausquellen lassen.
- Pilze vorsichtig waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin rundum ca. 3-4 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Spinat waschen und trockenschütteln. Mandeln hacken. Avocado halbieren, Stein herauslösen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch heraus löffeln und evtl. noch kleiner schneiden.
- Lauwarmen Quinoa in eine Salatschüssel geben und Mandeln, Goji Beeren, Babyspinat, Shitakee Pilze und Avocado vorsichtig unterheben. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Scan me!

