

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

QUINOA SALAT MIT MOZZARELLA & ZITRUSFRÜCHTEN

Zutaten:

200 g Quinoa, (hell; Reformhaus)
 etwas Salz, Pfeffer
 1 Stk. Zitrone
 2-3 Stk. Grapefruits, (rosa)
 etwas Muscovado-Zucker
 6 El Olivenöl
 1 Stk. Radicchio, (klein, ca. 150 g) oder Chicorée
 20 g Rucola
 4 Stiele Minze
 1 Stk. Büffelmozzarella
 1 Stk. Chili rot
 1 Stk. Fenchelknolle, (mit Grün; ca. 300 g)

ZUBEREITUNG:

Quinoa in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Quinoa mit 500 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren und zugedeckt 20 Minuten leise kochen lassen.

Quinoa vom Herd ziehen und 5 Minuten ziehen lassen. Auf einer breiten Platte oder einem Backblech ausbreiten und abkühlen lassen.

Für das Dressing von der Zitrone und 1 Grapefruit den Saft auspressen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer großen Schüssel verrühren. Mit einem Schneebesen 3 El Öl einrühren.

Radicchio putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Rauke verlesen. Radicchio und Rauke waschen und trocken schleudern. Von der Minze die Blätter abzupfen und nach Belieben ganz lassen oder grob zerkleinern. Minze auf einem Teller beiseitestellen.

Mozzarella in mundgerechte Stücke zupfen. Pfefferschote putzen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

Die übrigen Grapefruits mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Innenhaut komplett entfernt ist. Fruchtfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden.

Fenchel putzen, Fenchelgrün zur Minze geben. Knolle halbieren und bis zum Strunk am besten mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln (oder schneiden). Fenchel mit 2 El Dressing kurz in einer Schüssel mit den Händen verkneten.

Die abgekühlte Quinoa zur Vinaigrette geben und vermengen. Fenchel, Rucola, Radicchio und Minze vorsichtig unter die Quinoa heben. Salat mit Mozzarella, Pfefferschote und Grapefruit garnieren, mit restlichem Öl beträufeln und sofort servieren.