

Quinoa Salat mit Sprossen

Zutaten

1 große Tasse Quinoa*
½ l Wasser
Salz
5 Essl.
Olivenöl
½ Teel. Curry mittelscharf*
½ Teel. Paprika edelsüß*
1 Teel. Currypaste Madras von DWP*
1-2 Knoblauchzehen
Saft von 1 Zitrone
1 Essl. Rosinen*
gemischte Salatsprossen



*in unserem Weltladen erhältlich

Zubereitung:

Quinoa mit einem halben Liter Salzwasser aufkochen und ca. 20 Minuten bei geringer Temperatur ausquellen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch längs halbieren, Keim entfernen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl erhitzen, Knoblauchscheiben hellbraun anbraten (nicht zu lange!) und den Topf vom Herd nehmen.

Nun die Madrascurry-Paste, Paprika und Curry in das heiße Öl hineinrühren, Zitronensaft unterrühren.

Die noch warme Quinoa in den Topf geben und mit dem heißen Gewürzöl vermischen. Rosinen hinzufügen und etwas ziehen lassen. Währenddessen die Sprossen abbrausen, trocken tupfen und unter die abgekühlte Quinoa heben. Lauwarm oder (im Sommer) kalt servieren.

Dazu passt gut ein Lammkotelet, ein gegrilltes Hühnerbein oder Köfte.

Guten Appetit!

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!