

Vorspeise

Salat von Quinoa, grüner Spargel, Avocado mit Zitrone-Vinaigrette und Picandou

Zutaten:

150 g Quinoa
40 ml Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe
0.3 St. Mango
0.25 St. Gurke
0.75 St. Avocado
250 g Spargel, grün
0.2 Bund Petersilie, glatt
0.1 Bund Minze
0.5 St. Orange
1.5 St. Zitrone
50 g Babyspinat
0.5 Bund Rucola
0.5 St. Pepperoni
30 ml Pflanzenöl
20 ml Balsamico, hell
3 g Senf
165 g Picandou
Salz
Pfeffer
Zucker
Kurkuma
Curry

Zubereitung:

Für die Vinaigrette, 30ml Olivenöl mit 30ml Pflanzenöl mischen. Abrieb und Saft von 1 Zitrone zusammen mit 3g Senf, 20ml Balsamicoessig, etwas Salz, Pfeffer und Zucker mixen und dabei das gemischte Öl dazu geben, sodass eine Emulsion entsteht. Eventuell nach Geschmack nachwürzen. Bis zur Verwendung kühl stellen. Für den Salat, den Quinoa in einem Topf mit 10ml Olivenöl goldbraun rösten. Mit etwas Kurkuma und Curry bestäuben und mit rösten, Gemüsebrühe aufgießen und bei geringer Stufe quellen lassen, bis er Bissfest ist. In der Zwischenzeit Mango, Gurke, Avocado und grüner Spargel einputzen bzw. schälen, in ca. 5mm kleine Würfel schneiden und zusammen in einer Schüssel geben. Pepperoni längs aufschneiden, entkernen, in feinen Streifen schneiden und mit in die Schüssel geben. Petersilie und Minze ebenfalls in feine Streifen schneiden und in die Schüssel geben. Rucola und Spinat waschen, trockenschleudern und zum geschnitten geben. Quinoa abgießen, auskühlen lassen und mit Abrieb von Orange und 0,4 Stk Zitrone mischen. Nun die Quinoa mit in die Schüssel zum Salat gewürfelten geben, alles zusammen mischen und mit der Zitronen-Vinaigrette mischen. Eventuell nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker, Curry und Kurkuma nachwürzen. Zum Anrichten den Salat in 4 Teller gleichmäßig verteilen und den Picandou darüber zerbröseln.