

Rezept März 2013 - Quinoa-Salat

Dessert



Zutaten

40 g	Rosinen (WL)	2	Kleine Vespergurken
4 EL	Orangenlikör		Zucker
150 g	Weißer Quinoa (WL)	3	Stiele Dill
1	Rote Chilischote	3	Stiele glatte Petersilie
1	Gelbe Biopaprika	2-3 EL	Weißweinessig
1	Rote Biopaprika		Pfeffer
450 ml	Orangensaft	2 EL	Olivenöl
	Salz		

So geht's

1. Rosinen im Orangenlikör einweichen. Quinoa waschen und abtropfen lassen. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Orangensaft mit Rosinen und Chili in einem Topf einmal aufkochen, mit Salz würzen. Quinoa dazugeben und bei milder Hitze zugedeckt 10-12 Min. garen. Herdplatte ausschalten und 20 Min. quellen lassen. Dann Quinoa in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen, den Saft auffangen.

2. Paprikaschoten putzen, vierteln und entkernen. Auf einem Backblech mit Hautseite nach oben 6-8 Min unter dem Grill lassen bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen, kurz in einem Gefrierbeutel abkühlen lassen, Haut abschälen. Paprika begradigen, in Rechtecke schneiden. Die Abschnitte fein würfeln und beiseite stellen.

3. Gurke schälen, entkernen, schneiden, mit Salz und einer Prise Zucker 10 Min. ziehen lassen. Danach abtropfen lassen

4. Quinoa mit Petersilie und Dill (fein geschnitten), den Paprikawürfeln und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikarechtecke und Quinoa-Nocken anrichten, aufgefangenen Saft mit 2 EL Öl mischen und über alles träufeln.