

Crunchy Quinoa Salat mit Bohnen, Möhren & Blaubeeren



Zutaten *etwa 4 Personen*

Salat

450g frische Bohnen nach Wahl
(gelb, grün, lila)
250g Quinoa
8 Möhren
2 Frühlingszwiebeln
120g gehackte Haselnuskerne
120g Blaubeeren

Dressing

4 EL Senf
2-3 EL Honig
Saft einer Zitrone
2-3 TL Apfelessig
4 TL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Wasser zum Kochen bringen, die Enden der Bohnen abschneiden, Bohnen dritteln und mit etwas Salz für eine gute Minute ins kochende Wasser geben: Durch ein Sieb abgießen, Wasser in einem Topf auffangen und wieder auf die Herdplatte stellen. Quinoa gründlich waschen und ins Wasser geben. Für etwa 15 Minuten köcheln lassen, Den Herd ausschalten, Quinoa weiter ziehen lassen, bis das Wasser fast aufgesogen ist, der Quinoa aber noch Biss hat, dann abgießen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 2tl Olivenöl mischen, bis alle Scheiben benetzt sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit etwas Salz bestreuen, für gute 10 Minuten im Ofen backen, für die letzten 2-3 Minuten Haselnüsse mit auf das Backblech geben. Wenn die Möhrenkanten beginnen, sich nach oben zu wölben, ist es Zeit, sie aus dem Ofen zu holen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Blaubeeren verlesen. Mit Bohnen, Möhren und Quinoa in einer Schüssel mischen. Alle Zutaten für das Dressing gründlich verrühren und über den Salat geben.

Mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und genießen. Guten Appetit!

Stautenhof
MEIN BIOHOF