



St-MANG® Ein Stück echtes Allgäu.

Quinoa-Spinat Salat mit St. Mang Rubius mild

 20 Minuten  4 Portionen  Einfach



Zutaten

1 St. Mang Rubius mild
200 g Quinoa
1 Brokkoli
50 g Cashewkerne
200 g Kirschtomaten
425 ml Kichererbsen
80 g Baby-Blattspinat
1 Bio-Zitrone
3 EL Himbeer-Essig
1 EL Honig
4 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer



Zubereitung

1. Quinoa in kochender Brühe nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit den Brokkoli in kleinen Röschen vom Stiel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Quinoa und Brokkoli abgießen, Brokkoli kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Cashewkerne fettfrei in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Auf einem flachen Teller auskühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Rubius in Scheiben schneiden die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale von einer Hälfte fein abreiben. Zitrone halbieren und Saft aus einer Hälfte pressen. Zitronensaft und -abrieb mit Essig und Honig verrühren. Öl im dünnen Strahl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kichererbsen, Spinat, Tomaten, Rubius, Quinoa und Brokkoli in 4 Gläser (à ca. 400 ml Inhalt) schichten. Die Zitronensaft, Essig, Honig und Öl-Mischung darüber träufeln und mit Cashewkernen garnieren.

