



# SUPERFOOD quinoasalat

mit Eisbergsalat

UND KRÄUTER-  
DRESSING

KNACKIG



# SUPERFOOD quinoasalat

mit Eisbergsalat und Kräuterdressing

1. Flüssigkeiten mit Salz, geschnittenen Liebstöckel und Gewürzen aufkochen. Quinoa dazugeben und 10 Min köcheln lassen. Den Deckel zu lassen! Nun Aubergine, Zucchini und Staudensellerie dazu geben. Weitere 10 Min fertig kochen.
2. Die abgewogenen Zutaten für das Dressing mit dem Pürrierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Anschließend die restlichen Zutaten, außer Petersilie, sowie das Dressing und den Salat hinzugeben. Ja, im warmen Zustand. Nach dem Vermischen ist der Salat abgekühlt. Nun Petersilie dazu geben und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Salat garnieren und genießen.

Lecker!

## Empfehlung:

Jeder sucht und ist bei dem neusten Trend dabei. Superfood ist einer davon und schon lange nicht mehr alternativ. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sollte das nicht außer acht gelassen werden! Da es gute Eiweißquellen sind mit Ballaststoffen und Makronährstoffen, die wir nur schwer zu uns nehmen. Um so bunter umso besser! Gut geeignet für Kinder!

Daher sollte man solche Gerichte immer wieder in seinen Speiseplan mit einbauen. Stück für Stück. Ein tolles leichtes Mittagsgemüse welches einfach vorzubereiten und auch etwas für den kleinen Geldbeutel ist.

Kinder sind bei Neuem immer etwas skeptisch. Wenn Ihr Kind auf Gemüse oder Neues nicht anspringt, kochen Sie die Rezepte mit ihm zusammen. Binden Sie das Kind mit ein und lassen Sie das es z. B. mitschneiden. Gemüse am Anfang so klein wie möglich schneiden – zu einem späteren Zeitpunkt kann es gerne größer werden.

## Für 4 Personen

- 200 g Quinoa Rot
- 50 g Schalotte geschält, gewürfelt, im Eiswasser gewässert
- 100 g Staudensellerie gewaschen, Fäden gezogen, fein gewürfelt
- 100 g Aubergine gewaschen, nur das Lilane fein würfeln
- 100 g Zucchini gewaschen, nur das Grüne fein würfeln
- 100 g gelbe Kirschtomaten, gewaschen und geviertelt
- 100 g rote Kirschtomaten, gewaschen und geviertelt
- 300 ml Leitungswasser
- 300 ml Apfelsaft
- jodiertes Speisesalz
- 3 g Rasel Hanout Mischung
- 5 Stängel Liebstöckel
- $\frac{1}{4}$  Bund Petersilie
- $\frac{1}{2}$  Kopf Eisbergsalat waschen und in feine Streifen schneiden

## Kräuterdressing:

- 100 ml Olivenöl
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 30 ml milder Apfelessig
- 70 ml Apfelsaft
- $\frac{1}{2}$  Bund krause Petersilie
- $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch
- 1 Päckchen Gartenkresse
- 3 Körner Piment
- 5 g naturbelassenes Steinsalz
- 15 g süßer Senf