

Superfood-Salat mit Quinoa und Honig-Dressing

Zutaten für das Dressing (für 3 Personen):

- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Honig
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Chilipulver

Petersilie abbrausen und trocknen. Einige Petersilienblätter zum Garnieren aufheben, den Rest fein hacken, mit dem Öl vermengen und mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft gründlich mit dem Honig und der Ölmischung vermengen.

Zutaten für den Salat:

- 50 g Quinoa
- 150 ml Wasser
- 300 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 200 g Möhren
- 80 g entsteinte Datteln
- 60 g Rosinen
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g Pistazien
- Salz
- Pfeffer

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Quinoa darin circa 18 Minuten garen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Währenddessen die Möhren schälen und reiben. Die Zwiebeln abziehen und hacken. Datteln und Rosinen fein schneiden und Pistazien hacken. Kichererbsen abtropfen lassen und alles mit der fertigen Quinoa vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 29.04.2024

Koch/Köchin: Kim Golnik

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen