

Quinoa-Salat mit Gurke und Zucchini

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Quinoa
- 400 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Salatgurke
- 1 Zucchini
- 6 Blatt Kopfsalat
- 150 g körniger laktosefreier Frischkäse
- 6 EL Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl
- alternativ: Walnussöl
- 1 EL Cranberry-Saft
- alternativ: Essig
- oder Verjus
- 1,5 TL Reissirup
- Salz

Quinoa in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, Quinoa darin kurz aufkochen und anschließend 15 Minuten auf kleiner Stufe quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

In der Zwischenzeit die Gurke, den Zucchini und den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Körnigen Frischkäse in einem Sieb gut abtropfen lassen, eventuell etwas ausdrücken.

Kokosmilch mit Öl, Cranberry-Saft oder Essig und Reissirup zu einem Dressing verrühren. Mit Salz abschmecken.

Das Kokosmilch-Dressing zusammen mit dem Gemüse unter die Quinoa heben. Mit körnigem Frischkäse vorsichtig vermengen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

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