

Tilsiter-Quinoa-Salat

Tipp: Als Sommervariante den Salat mit Zitrone (statt Orange) und mit Melone (statt Birnen) zubereiten.



Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Marinieren: ca. 30 Minuten

Schwierigkeit: leicht

1. Quinoa: Zwiebel im Öl andämpfen. Quinoa begeben, unter Rühren andünsten. Wasser dazugießen, aufkochen, salzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln. Quinoa auskühlen lassen.
2. TILSITER: Orangenschale mit allen Zutaten bis und mit Mohn gut verrühren. TILSITER begeben, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren.
3. Sauce: Alle Zutaten gut verrühren.
4. Salat: Quinoa mit Birnen, Spinat und dem marinierten TILSITER mischen, anrichten. Nüsse darüberstreuen.

Quinoa

½ Zwiebel, gehackt

1 EL Rapsöl

120 g farbiger Quinoa

3 dl Wasser

½ TL Salz

Tilsiter

1 Bio-Orange, abgeriebene Schale und 1 EL Saft

1 EL Rapsöl

½-1 roter Peperoncino, entkernt, fein gehackt

1 TL Mohnsamen

200 g TILSITER BLAU, in Würfeln

Sauce

1 TL milder Senf

3 EL Orangensaft

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

Salat

2 Birnen, in feinen Schnitzen

100 g Jungspinat

3 EL Baumnüsse, grob gehackt, geröstet

Nährwerte pro Portion

436
kcal

24 g
Fett

29 g
Kohlenhydrate

24 g
Eiweiss

Vegetarisch

