

Zubereitungszeit

30 Minuten

Wartezeit

15 Minuten

Schwierigkeit

einfach

Zutaten (4 Personen)

200 g Quinoa*

400 ml Wasser

2 Prisen Salz

150 g Feta

100 g Junes Bio-Mangos

(getrocknet)*

90 g Rucola

80 g Haselnüsse

200 g TK-Erbsen

- Vinaigrette

6 EL Sojasauce* mild gesalzen

1 Zitrone Saft und Abrieb

4 EL Pflanzenöl

Zubereitung

Klassische Zutaten, ganz frisch kombiniert! Den Quinoa kurz abspülen, Wasser zum Kochen bringen, salzen und anschließend den Quinoa für ca. 15 Minuten bei kleinster Stufe darin ziehen lassen.

Währenddessen den Rucola waschen und trocknen. Die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, anschließend grob hacken. Die TK-Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen. Den Feta und Junes getrocknete Bio-Mangos nach Belieben in mundgerechte Happen portionieren. Alles zusammen in einer Schüssel mit dem fertig gegarten Quinoa anrichten.

Aus der Sojasauce, dem Zitronensaft und Abrieb sowie Pflanzenöl ein Dressing anrühren und den Quinoa-Salat damit würzen.



Feta-Mango-Bowl mit Rucola und Haselnuss