



Thai Quinoa Salat

Thai Quinoa Salat

200 g weißer Quinoa

Salz

400 g Rotkohl

150 g Möhren

100 g Lauchzwiebeln

2 Orangen

2 Stück(e) walnussgroße Ingwer

4 Esslöffel Nick Peanutbutter creamy

2 Zehe(n) Knoblauch

6 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Rinatura Limetten Fix Bio

1 Esslöffel Rinatura Agavensirup Bio

4 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Teelöffel Chiliflocken

2 Teelöffel Rinatura Sesamöl kaltgepresst Bio

80 g geröstete und gesalzene Cashewkerne

schwarzer Pfeffer

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Thai Quinoa Salat

1.

Die Quinoa gründlich in einem feinen Sieb mit heißem Wasser abspülen und gemäß der Anweisung auf der Verpackung in gesalzenem Wasser kochen.

Während die Quinoa kocht, den Rotkohl putzen, achteln, waschen und den Strunk entfernen. Die Achtel dann quer in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Nun den Rotkohl für etwa 2 Minuten leicht mit den Händen kneten.

Als Nächstes die Möhren schälen und grob raspeln, Lauchzwiebeln gründlich waschen und in etwa 0,5 cm dicke Ringe schneiden, Orangen schälen und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden und alles zusammen in die Schüssel mit Rotkohl geben. Ingwer schälen, fein würfeln und ebenfalls in die Schüssel dazugeben.

Die Erdnusscreme in eine separate Schüssel geben, dann geschälten, gepressten Knoblauch hinzugeben, 6 EL Wasser, Essig, Limettenfix, Sirup, Tamari, Chiliflocken und Sesamöl hinzugeben und zu einem Dressing vermischen, sodass es eine gleichmäßige Konsistenz hat.

Den fertigen Quinoa in ein Sieb abgießen, abschrecken, gut abklopfen und zum Gemüse dazugeben. Das Dressing hinzufügen und alles gut vermengen. Zum Schluss den

Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und die
Cashewkerne grob hacken und als Topping auf dem Salat
verteilen.