



Quinoa Salat mit gerösteter Süßkartoffel

Für den Salat:

180 g roter Quinoa

2 große Süßkartoffeln (400g)

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Paprikapulver (optional)

1 rote Zwiebel

30 g gehackte frische Petersilie oder Koriander

1 Handvoll frischer Spinat

70 g Feta (optional)

Für das Dressing:

120 g griechischer Joghurt

2 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel Liakada Griechischer Honig Wildblüte

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Salz, Pfeffer

Quinoa Salat mit gerösteter Süßkartoffel

1.

Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Dann abkühlen lassen.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, gemahlenen Kreuzkümmel und optional Paprikapulver hinzufügen. Alles gut vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen etwa 20-25 min. oder bis sie goldbraun und weich sind, rösten. Zwischendurch wenden.

Zwiebel fein hacken und Spinat grob hacken. In einer großen Schüssel die abgekühlte Quinoa, gerösteten Süßkartoffelwürfel, Zwiebel, frische Kräuter und den Spinat mischen.

In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für das Dressing vermengen. Gut abschmecken.

Nach Belieben das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen. Optional mit Feta toppen.

