



## QUINOASALAT

### Zutaten:

200 g Quinoa, 50 g Rosinen, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Apfel, 1 Karotte,  
100 g Walnüsse, 2 EL Minze gehackt, 2 TL Orangenzesten, 3 EL Orangensaft,  
2 EL Balsamico, 4 EL Erdnussöl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Quinoa mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 min garen, die Rosinen untermischen und dann zugedeckt neben der Kochstelle 5 min ziehen lassen
- Quinoa anschließend auf einem Backblech ausbreiten und auskühlen lassen
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem saftigen Grün in ganz feine Ringe schneiden, den Apfel in kleine Würfel schneiden, Karotte schälen und raspeln
- Quinoa mit Zwiebelringen, Apfel, Karotte und restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, abschmecken und sofort servieren

