

QUINOA-SALAT MIT BÄRLAUCH

Zutaten:

100 g	Weißer Quinoa*
2 EL	Aprikosenkernöl
1 EL	Apfelessig*
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Meersalz*
1 TL	Zucker*
3 EL	Bärlauchpesto mit Hanfsamen*
5	Getrocknete Datteln
5	Kleine Rispentomaten

Zubereitung:

Die Quinoa nach Packungsanweisung ohne Salz garen und etwas abkühlen lassen. Aprikosenkernöl, Apfelessig, Tomatenmark und Bärlauchpesto unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Danach noch einmal abschmecken und eventuell nachwürzen. In der Zwischenzeit Datteln und Tomaten kleinschneiden, etwas Zucker dazu und salzen. Beides unter den Salat unterheben.

Das Bärlauchpesto bereichert den Salat mit leichter Schärfe und nussigem Geschmack. Die Datteln geben einen Hauch Süße dazu – Guten Appetit!