



Quinoa Salat mit Feigen und gebackenen Süßkartoffeln

PORTIONEN: 4 PORTIONEN

SOMMER

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

150 g Quinoa
(weiß oder bunt)

1 große Süßkartoffel

150 g Feta Käse

1/2 Granatapfel

2 Handvoll Rucola

6 EL Olivenöl

2 EL Balsamico- oder
Weißweinessig

1 TL Honig oder Ahornsirup

Salz & Pfeffer

optional: 4 Scheiben
geräucherter Schinken



Zubereitung

Quinoa abspülen und abtropfen lassen | 400 ml Wasser aufkochen | Quinoa einrühren Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist

Gelegentlich umrühren

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen

Die Süßkartoffel waschen und in Scheiben schneiden

Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit 2 EL Olivenöl einpinseln oder mit den Händen gut mischen

Süßkartoffelscheiben für 20-25 min. im Ofen backen

Den Rucola waschen

Lindchen
schmeckt



Quinoa Salat mit Feigen und gebackenen Süßkartoffeln

PORTIONEN: 4 PORTIONEN

SOMMER

WWW.LINDCHEN.DE

Zubereitung

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen

Dazu den halben Granatapfel mit der Schnittseite nach unten über eine Schüssel halten und von außen mit einem Holzlöffel drauf klopfen

So lösen sich die Kerne besser

Den Feta in Stück schneiden

Für das Dressing 4 EL Olivenöl mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Den Rucola Salat in einer Schüssel arrangieren und alle weitere Zutaten darauf anrichten