

Quinoa-Salat mit Miso Dressing

**FOOD
FACTS**



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

Für die Quinoa

- 1 Tasse Quinoa
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1–2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Für den Salat

- 150–200 g Edamame
- 1 kleine Gurke
- 2–3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 kleiner Bund Koriander
- ½ Avocado (opt.)
- ½ Chillischote (opt.)
- 80 g Babyspinat
- 1 EL Olivenöl
- Salz

- Optional: 4–5 Stangen
Grüner Spargel
Chiliflocken (für den Spargel)

Für das Miso-Dressing

- 6 EL Olivenöl
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 3 EL Reisessig
- 2 EL Ahornsirup
- 4 EL helle Miso-Paste
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser
- ½ Saft einer Limette
- 1 kleine Zehe Knoblauch gepresst
- 1 daumengroßes Stück Ingwer (gerieben)

So funktioniert's

Für die Quinoa

1. Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Quinoa waschen und mit der 2 ½ fachen Menge Wasser zum Kochen bringen. 15 min köcheln lassen und dann noch mal für 5 min mit geschlossenem Deckel nachziehen lassen.
3. Anschließend die fertig gekochte Quinoa auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln und salzen.
4. Nun das Backblech für ca. 25–30 min in den Ofen auf der mittleren Schiene geben und alles schön goldbraun backen.

5. Zwischendurch die Quinoa umrühren, damit sie von allen Seiten bräunen kann.

Für den Salat

1. Während der Quinoa im Ofen ist, den Salat vorbereiten.
2. Gurke in kleine Viertel schneiden, Frühlingszwiebel putzen und in dünne Streifen schneiden, Koriander waschen und hacken, Avocado schälen und in kleine Würfel schneiden, Chilischote in dünne Ringe schneiden (wer es gerne scharf mag, Kerne drinnen lassen, ansonsten Kerne entfernen), Babyspinat waschen und trocknen.
3. Alles in eine Salatschüssel geben.
4. Nun den Spargel an den Enden schälen und quer in dünne Scheiben schneiden.
5. In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Spargel für ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Chili abschmecken.
6. Nun das Dressing vorbereiten (s.u. Anleitung Miso-Dressing)
7. Sobald die Quinoa fertig, knusprig und kurz abgekühlt ist, zu den restlichen Zutaten in die Salatschüssel geben und das Dressing darüber träufeln. Alles gut vermengen und mit Sesam garnieren.



Für das Miso-Dressing

1. Alle Zutaten in eine kleine Schale geben, mit einer Gabel vermischen und abschmecken.

Food Facts Tipp Der Quinoa-Salat eignet sich optimal als Beilage zu einem Stück marinierten Hähnchen, Garnelen, Tofu oder Seitan. Ihr könnt ihn aber auch einfach pur genießen.

Wer keine Zeit hat, die Quinoa im Ofen zu rösten, kann auch gekochte Quinoa verwenden. Allerdings gibt die knusprige Quinoa dem Salat einen extra Kick.

Food Fact zum Nährstoff Magnesium von Dr. Riedl

„Magnesium ist ein wichtiger Mikronährstoff. Er ist in viele Stoffwechselfvorgänge eingebunden. Allerdings ist auch unsere Zahngesundheit, die Knochenfestigkeit und die Insulinwirkung von Magnesium abhängig.“

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 750 mg Magnesium.**

