

QUINOASALAT MIT WINTERSPINAT

Zutaten (Sauce) und Zubereitung

- 1 Dose Kichererbsen, ab gespült, abgetropft, 60 g beiseite gestellt.
- 1 dl Wasser
- ½ dl Olivenöl
- 1 Limette, ganzer Saft
- 3 EL Tahina
- 1 TL Zatar
- 1/4 TL Salz

Kichererbsen, Wasser, Öl, Limettensaft und Tahina pürieren, würzen.

Zutaten (Gemüse) und Zubereitung

- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Zatar
- ¼ TL Salz
- 400g Blattspinat
- 200g tiefgekühlte Kefen
- 1 TL Zatar
- ½ TL Salz
- 1 Bio-Limette, in Schnitzen.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Beiseite gestellte Kichererbsen würzen, begeben, ca. 5 Min. braten, herausnehmen, beiseite stellen. Wenig Öl begeben, Spinat portionenweise begeben, zusammen fallen lassen. Kefen begeben, würzen, erwärmen. Gemüse auf dem Quinoa anrichten, Sauce darauf verteilen. Kichererbsen darüberstreuen, Limette dazu servieren.

Zutaten (Quinoa) und Zubereitung

- 1 EL Olivenöl
- 300g Quinoa
- 6 dl Wasser
- ½ TL Salz
- ¼ TL Zatar

Öl in einer Pfanne erwärmen. Quinoa begeben, kurz dünsten. Wasser dazugießen, aufkochen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. knapp weich köcheln.

