



Superfood-Salat mit Landkäse

Zutaten für 4 Personen

250 g Quinoa
750 ml Gemüsebrühe
1 kleiner Granatapfel
100 g Babyspinat
2 rote Äpfel
1 Avocado
2 EL Limettensaft
2 Packungen (à 180 g) ROUGETTE Landkäse fein-würzig
50 g flüssiger Honig
50 g Senf
2 EL Walnussöl
Salz
Pfeffer



Zubereitung

1. Quinoa in kochender Brühe zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen. Quinoa zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.
2. Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Äpfel und Avocado mit Limettensaft beträufeln. Landkäse in Streifen schneiden. Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren. Quinoa, Käse, Spinat, Avocado und Äpfel in Schalen anrichten. Granatapfelkerne darüberstreuen. Mit Dressing beträufeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 3610 kJ, 860 kcal. E 23 g, F 53 g, KH 70 g

Fotovermerk: Rougette by Food & Foto Experts

Weitere Rezepte auf: www.rougette.com