



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW31
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Quinoa-Feta-Salat mit gebratener Avocado und erfrischendem Minz-Joghurt

Quinoa wird auch als das goldene Korn der Inkas bezeichnet und ist derzeit als eines der Super-Foods bekannt. Sie hält lange satt und enthält viele wichtige Nährstoffe. Die Avocado wird hier einmal ganz anders verwendet, nämlich gebraten. Probiere es aus und lass Dich überraschen!



40 min.



Stufe 2



zuerst genießen



Quinoa



Feta



Avocado



Minze



Joghurt



Gurke



Sprossen



Orange



Knoblauch



rote Zwiebel



roter Mangold

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Quinoa	100 g	200 g
Gurke	½ ⊕	1
Feta 7)	125 g	250 g
Orange	1	2
Minze	2 Stängel	4 Stängel
Joghurt 7)	100 g	200 g
rote Zwiebel	1	2
Knoblauch	⅛ ⊕	¼ ⊕
Avocado	1	2
roter Mangold	100 g	200 g
Sprossen	20 g	40 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 642 kcal
 Kohlenhydrate: 42 g
 Fett: 40 g, Eiweiß: 25 g
 Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

große Pfanne (2), kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Küchenpapier



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 In einer großen Pfanne **Quinoa** ohne Fettzugabe vorsichtig anrösten, bis sie fein duftet. Dann mit 300 ml kochendem Wasser ablöschen und 15 – 20 Min. köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.

2 Währenddessen: **Gurke** schälen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. **Feta** grob zerbröseln. **Orange** auspressen.

3 Für den **Minz-Joghurt:** **Minze** trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** und der Hälfte des **Orangensafts** verrühren.

4 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** fein würfeln. In einer zweiten großen Pfanne 1 TL **Öl** erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen, **Zwiebelwürfel** und restlichen **Orangensaft**es zufügen und ca. 2 Min. braten. Dann unter die **Quinoa** mischen, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und abkühlen lassen.

5 **Avocado** halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch noch in der Schale in 1 cm breite Streifen schneiden. Diese vorsichtig herausheben. Die zuerst verwendete Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 TL **Öl** darin erhitzen. **Avocado-Scheiben** von beiden Seiten kurz darin anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

6 **Gurkenscheiben, roten Mangold** und **Sprossen** unter die **Quinoa-Mischung** heben.

7 **Quinoa-Salat** auf Teller anrichten, **Feta** darüberstreuen und mit warmen **Avocado-Scheiben** belegen. Dann mit **Minz-Joghurt** beträufeln und genießen!

