

## *Spargel-Salat mit Quinoa*

*Für 4 Personen / Zubereitungszeit ca. 30 Min. + 40 Min.  
Wartezeit*

<i>Quinoa</i>	<i>150 g</i>	<i>nach Herstellerangabe in kochender aufkochen lassen und ca. 15 Minuten ausquellen und auskühlen lassen.</i>
<i>Gemüsebrühe</i>	<i>ca. 400 ml</i>	
<i>Spargel</i>	<i>300 g</i>	<i>schälen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser mit etwas Zitronensaft und Butter in etwa 10 Minuten bissfest garen. Abtropfen lassen.</i>
<i>Dill</i>	<i>1 Bund</i>	<i>waschen, trocken schütteln und fein hacken.</i>
<i>Tomaten</i>	<i>2</i>	<i>waschen, achteln und in kleine Stücke schneiden.</i>
<i>Knoblauchzehe</i>	<i>1</i>	<i>schälen, mittleren Trieb entfernen, den Rest fein hacken.</i>
<i>Zitrone</i>	<i>1</i>	<i>auspressen. Die Hälfte des Saftes mit Knoblauch, Dill,</i>
<i>Senf</i>	<i>1 TL</i>	
<i>Zucker</i>	<i>1 Prise</i>	
<i>Meersalz</i>		<i>und</i>
<i>Sonnenblumenöl</i>	<i>4 EL</i>	<i>zu einer Salatsauce verrühren und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Sauce, Tomaten, Spargel und Quinoa in eine Schüssel geben und zu einem leckeren Salat mischen. Ca. 40 Minuten ziehen lassen.</i>

*Statt Quinoa kann auch Reis oder Ebly verwendet werden,  
statt Spargel auch Zucchini.*

*Der ideale Begleiter*

[Schmidt Weißburgunder Trocken](#)

