

KIEFER¹⁸⁵¹

by m & h schmidt

Spargel-Salat mit Quinoa

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

Quinoa	150 g	nach Herstellerangabe in kochender
Gemüsebrühe	ca. 400 ml	aufkochen lassen und ca. 15 Minuten ausquellen und auskühlen lassen.
Spargel	300 g	schälen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser mit etwas Zitronensaft und Butter in etwa 10 Minuten bissfest garen. Abtropfen lassen.
Dill	1 Bund	waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Tomaten	2	waschen, achteln und in kleine Stücke schneiden.
Knoblauchzebe	1	schälen, mittleren Trieb entfernen, den Rest fein hacken.
Zitrone	1	auspressen. Die Hälfte des Saftes mit Knoblauch, Dill,
Senf	1 TL	
Zucker	1 Prise	
Meersalz		und
Sonnenblumenöl	4 EL	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.

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

Der ideale Begleiter

[Sauvignon Blanc Innovation Trocken](#)



© PhotoSG - Fotolia.com