

Quinoasalat mit Miso-Ingwer-Dressing



Zutaten:

170 g Quinoa, tricolore
1 EL Gewürzpaste für Gemüsebrühe
2 cm frischer Ingwer, geschält, in Stücken
45 g Sonnenblumenkerne
1 EL Avocadoöl oder 1 EL Rapsöl
1 EL weiße Misopaste (Shiro Miso)
1 EL Honig
20 - 40 g Zitronensaft, nach Geschmack
1 Prise Salz
60 g Babyspinat, frisch
60 g Rucola
2 Blutorange(n), geschält und Filets herausgeschnitten (siehe Tipps)
2 Orange(n), geschält und Filets herausgeschnitten (siehe Tipps)
3 Frühlingszwiebeln, geputzt, in dünnen Scheiben
1 EL Pecannüsse (optional)

Zubereitung Quinoa:

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen und Quinoa hineinwiegen. Mit Wasser bedecken und 30 Minuten lang einweichen lassen.
2. Quinoa im Gareinsatz gründlich abspülen und abtropfen lassen. 1.000 g Wasser und 1 EL Gewürzpaste in den Mixtopf geben. Gareinsatz mit Quinoa einhängen und **15 Min./100°C/Stufe 2** kochen.
3. Den Gareinsatz mit Hilfe des Spatels herausnehmen und Quinoa zum Abkühlen auf einen großen Teller geben. Mixtopf spülen und trocknen.

Zubereitung Miso-Ingwer-Dressing:

1. Ingwer und Sonnenblumenkerne in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 10** hacken.
2. Öl, Misopaste, Honig, Zitronensaft, 60 g Wasser und Salz zugeben und **10 Sek./Stufe 6** mixen.
3. In einen verschließbaren Behälter füllen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Salat:

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen und Spinat und Rucola einwiegen. Spinat und Rucola auf einer Servierplatte anrichten, mit abgekühlter Quinoa und Orangenfilets belegen. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und mit Pecannüssen bestreuen (optional).
2. Vor dem Servieren mit etwas Miso-Dressing beträufeln.