

Quinoa – Melonen - Salat

Salat

Menge / Portionen: 6-8 Personen
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Koch - / Backzeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Anmerkung:
glutenfrei – laktosefrei - milcheiweißfrei – weizenfrei
vegetarisch - vegan



Zutaten

- 1 Packung Quinoa- Quick (von Govinda) oder 200g Reis, 200g Quinoa, 100g Hirse
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Galiamelone
- 1 Dose Kokosmilch mit 90% Kokosanteil
- 50 ml Wasser für's Dressing
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 Handvoll Kokoschips
- 2-3 Handvoll Cashewnüsse
- 1 Limette
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Sonnentor (Sonnenkuss, Nanas Tabouleh, Scharfmacher), Kurkuma

Zubereitung

1. Quinoa – Quick nach Packungsbeilage zubereiten bzw. Reis, Quinoa und Hirse kochen.
2. Melone teilen, Kerne entfernen, in Scheiben schneiden, das Fruchtfleisch heraus trennen und würfeln.
3. Zucchini und Karotte in Würfel schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
5. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen. Zweite Hälfte in Scheiben schneiden und Fruchtfleisch heraus lösen und klein schneiden.
6. Kokosmilch mit Wasser, Knoblauch, Zwiebeln, Limettensaft und Gewürzen mischen.
7. Dressing mit Melone, Zucchini, Karotte, Limette, Kokoschips, Quinoa – Quick und Cashewnüssen vermischen und 2-3 Stunden kalt stellen.