

Aus der Hado-Küche: Ein Salatrezept

Restaurant Services

Mexikanischer Quinoasalat

für 4 Personen:

Quinoasalat

- 250 g Bio-Quinoa (im Bio-Laden erhältlich)
- 50 g Karottenwürfel (5 mm)
- 50 g Selleriewürfel (5 mm)
- 50 g Lauchstreifen (5 mm)
- 150 g Apfelwürfel (1 cm)
- 150 g Maiskörner (frisch oder aus der Dose)
- 125 ml Apfelessig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 250 ml Apfelsaft, naturtrüb
- 3 EL Agavendicksaft (alternativ Aloe Vera)
- ½ Bund Koriander, geschnitten
- 1 unbehandelte Limette: davon Saft und Abrieb
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Kaktusfeige

Mango-Chutney

- 1 Mango
- 1 kleine Zwiebel
- ca. 2 cm frischer Ingwer
- 3 EL Weißweinessig
- 1 kleine frische rote Chilischote
- 2 EL Rohrzucker
- 2 TL Apfelpektin
- 1 TL Kurkuma
- Salz

Aus der Hado-Küche: Ein Salatrezept

Restaurant Services

Mexikanischer Quinoasalat

Zubereitung Mango-Chutney

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Die Hälfte des Fruchtfleisches mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren, die andere Hälfte klein würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Mangomus, Zwiebel, Ingwer und Chili mit Essig, Zucker, Apfelsaft und etwas Wasser aufkochen. 5 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren. Dann die Mangowürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten leicht kochen lassen. Kurkuma dazu geben. Das Chutney mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Tipp: Das Chutney können Sie bereits am Tag zuvor zubereiten.

Zubereitung Quinoasalat

Quinoa mit der doppelten Menge Flüssigkeit (Wasser oder Gemüsebrühe) und etwas Salz zum Kochen bringen, 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Gemüsewürfel und Lauchstreifen knackig garen, erkalten lassen und unter den Salat geben. Apfelwürfel und Maiskörner ebenfalls dazu geben und mit Agavendicksaft, Apfelessig, Limettensaft und –abrieb, Öl und den Gewürzen abschmecken, ziehen lassen.

Anrichten, das Mango-Chutney als Topping auf den Salat geben und mit einer Kaktusfeigenscheibe garnieren.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München