



# Quinoa-Salat

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Ruhezeit	10 Min.
Garzeit	30 Min.
Portionen	4
Gerät	CombairSteamer V2000 ab 2021

mit Tahini-Dressing

## Quinoa

---

- 150 g weisse Quinoa
- 200 ml Gemüsebouillon
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Sultaninen
- ½ TL Ras el Hanout
- 1 Msp Kurkuma
- 1 Msp Zimt
- ½ Chilischote, gehackt
- ½ TL Salz

## Salat

---

- 1 Salatgurke
- 1 Mango
- 50 g gesalzene Pistazien, geschält, gehackt
- 3 Zweige Dill, gehackt
- 3 Zweige Koriander, gehackt
- 3 Zweige Petersilie, gehackt
- 2 Zweige Minze, gehackt





## Dressing

---

80 g Tahini  
75 ml lauwarmes Wasser  
½ Zitrone, nur Saft  
1 EL Olivenöl  
1 Msp Kreuzkümmelpulver  
1 Msp Cayennepfeffer  
½ TL Salz

## Quinoa

---

Quinoa waschen, abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten in eine Porzellanform geben, mischen.

Quinoa auf einem Gitterrost auf der mittleren Auflage mit Dämpfen 100 °C während 30 Minuten garen.

Quinoa aus dem Garraum nehmen, zugedeckt mindestens 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## Salat

---

Gurke schälen, entkernen. Mango schälen. Gurke und Mango in 5 mm grosse Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, mit der lauwarmen Quinoa vermischen.

## Dressing

---

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

## Anrichten

---

Dressing mit dem noch lauwarmen Quinoa-Salat mischen.

## Garschritte

---

**Dämpfen 100 °C während 30 Min.**

## Zubehör

---

Gitterrost  
Porzellanform mit ca. 1 l Volumen





## Zusätzliche Informationen

---

Erstellt am

08.08.2025

