

ROTER QUINUA-SALAT

Zutaten

- 250 g [Rote Bio Quinoa*](#)
- 70 g [Bio Cashewnüsse*](#)
- 2 El Öl
- 1 Schalotte
- 2 Stk Rote Bete
- 50 ml [Rotwein*](#), z. B. Bio Lautaro Cabernet Sauvignon
- 500 ml Gemüsefond
- 2 EL Salsa Curry Cashew*
- 60 g [Rosinen*](#)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Fenchel

Alle mit * gekennzeichneten

Zutaten aus Fairem Handel
der GEPA können Sie direkt

Zubereitung

Einen Topf auf dem Herd erhitzen. Nacheinander Quinoa und Cashewnüsse leicht darin anrösten und zur Seite legen. Dies hebt den Eigengeschmack.

Schalotte und Rote Bete schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Öl in den heißen Topf geben, die Gemüsewürfel mit der Quinoa kurz bei hoher Temperatur anschwitzen. Anschließend mit Rotwein ablöschen und einköcheln lassen. Gemüsefond aufgießen und 15 Minuten geschlossen und danach 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Anschließend offen abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Fenchel in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser garen oder in einer Pfanne mit etwas Öl und Thymian anschwitzen. Den erkalteten Salat mit Salsa Curry Cashew, Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend die Rosinen und Cashewnüsse unterheben. Jetzt den Quinoa-Salat zusammen mit dem Fenchel auf den Tellern verteilen.

Sie können den Salat sowohl warm als auch kalt genießen!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + (optional 1 Stunde Abkühlzeit) | einfach