



IMKERIE Pell

QUINOA-MARILLENSALAT MIT FETA



Saisonales aus dem Honigtopf - Edition Juli 2021



IMKEREI Pell

QUINOA-MARILLENSALAT MIT FETA

für 3-4 Personen

0,5 Tasse Quinoa

1 Handvoll Marillen

0,5 Block Feta

1 Zucchini

1 kl. Gurke

1 Handvoll Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1-2 EL Joghurt natur

etwas Basilikum

1 TL Bio-Blütenhonig

1 Handvoll Walnüsse

(trocken angeröstet)

etwas Essig

bzw. Saft 1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer,

Sojasauce, Senf

Dazu:

Tofu oder

Soja-Filets paniert

Eine große Schüssel nehmen und:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden, mit dem Saft einer Zitrone übergießen und mit den Fingern vermengen (nimmt den intensiven Geschmack/Geruch). Die Gurke und den Feta fein schneiden und in die Schüssel geben.

Währenddessen den Quinoa in einem Topf mit etwas gesalzenem Wasser gar machen (ca. 15min).

Die Zucchini würfeln, die Tomaten zerkleinern und mit etwas Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etw. Olivenöl anbraten. Das Pfannengemüse würzen und zum Ende der Garzeit die geviertelten Marillen hinzugeben und gar machen.

Nun das warme Gemüse aus der Pfanne zu den Zutaten in der Schüssel geben und umrühren. Zu guter Letzt den abgeseihten, gekochten Quinoa beimengen und mit den Gewürzen, Honig, Sojasauce, Essig/Zitronensaft verfeinern.

Danach mit den gerösteten Walnüssen verzieren und dazu gerne noch Tofu oder Soja Filets wie am Bild bei uns genießen.

Fertig ist der lecker-leichte Sommersalat!

Für mehr Inspirationen folgt uns gerne auf Social Media. Wir freuen uns auch sehr über eine Google Bewertung von euch!

