

QUINOA-SPARGEL SALAT MIT ERDBEEREN UND FETA

Für 6 Portionen

Zutaten

250 g Quinoa
2 EL Seeberger Pinienkerne
250 g grüner Spargel
175 g Feta
100 g Erdbeeren
4 EL Olivenöl
4 EL Balsamico-Essig
1 TL geriebener Ingwer (z. B. Seeberger Ingwerstücke kandiert)
Saft von 3 Limetten
Seeberger Rohrzucker fein, unraffiniert
Salz
Pfeffer



Zubereitung

Den Quinoa heiß abspülen, dann in 500 ml Wasser bei milder Hitze 5 Minuten kochen und anschließend 15 Minuten quellen lassen. Die Spargelstangen blanchieren und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Feta ca. 2 cm groß würfeln. Die Erdbeeren trocken putzen und vierteln.

Für das Dressing Öl und Essig zusammen mit dem geriebenen Ingwer und Limettensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Rohrzucker abschmecken.

Alle Zutaten mit dem Dressing gleichmäßig vermischen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Seeberger Pinienkerne anrösten und später über den Salat streuen.