

Rezept des Monats

März

Quinoa - Salat

1 Tasse	roten Quinoa
2 Tassen	Wasser
2	Karotten
1 Dose	Mais



200 g	Erbsen (gefroren; blanchiert)
4 EL	Mayonnaise
2 EL	Essig
2 EL	Öl
1 TL	Currypulver



Salz, Zitronensaft, Schnittlauch

Quinoa in der Pfanne kurz ohne Fett anrösten, Wasser zufügen und 12 Min. köcheln, klein geschnittene Karotten zufügen und weitere 5 Min. garen.

Abkühlen lassen.

In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen. Vorbereitete Marinade zugeben.

Mit Schnittlauch bestreuen.

Gutes Gelingen!