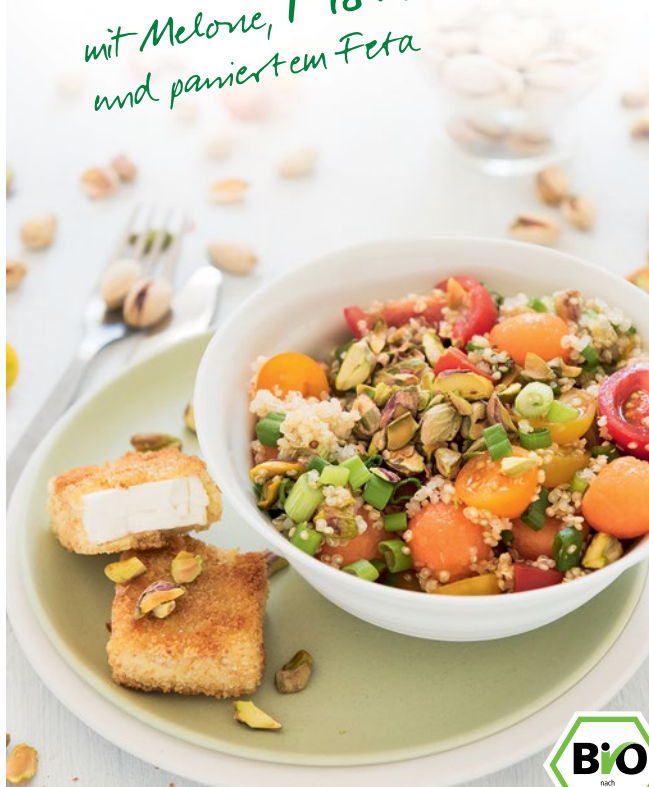




Bunter Quinoa-Salat mit Melone, Pistazien und paniertem Feta



Lust auf CLASEN!

BUNTER QUINOA-SALAT MIT MELONE, PISTAZIEN UND PANIERTEM FETA

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat

- 2 Eier (Größe M)
- 300 g Feta
- 200 g Semmelbrösel
- 100 g **CLASEN BIO** Quinoa
- 1 Cantaloupe-Melone (ca. 350 g)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 400 g bunte Cherry-Tomaten
- 60 g **CLASEN BIO** Pistazienkerne (geröstet & gesalzen)
- 3 EL Sonnenblumenöl zum Braten

Für das Dressing

- 2 cm Ingwer
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Limettensaft
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Für das Dressing den Ingwer schälen, fein reiben und mit den restlichen Zutaten vermischen.
2. Eier auf einem flachen Teller aufschlagen und verquirlen. Semmelbrösel auf einen zweiten Teller geben. Feta in Stücke schneiden und rundum im verquirlten Ei wenden. Anschließend in Semmelbröseln wenden und die Brösel leicht andrücken.
3. Quinoa waschen und in reichlich Wasser nach Packungsanleitung kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Melone in kleine Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln in kleine Ringe teilen und die Cherry-Tomaten vierteln. Alles in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.
4. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Feta darin rundum goldbraun braten. Salat mit Feta servieren. Die Pistazienkerne grob hacken. Den Salat mit Feta anrichten und mit den Pistazienkernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

3115 kJ / 744 kcal, KH: 31 g, Fett: 39 g, EW: 25 g



vegetarisch

www.clasen-bio.de



30 Min.
Zubereitungszeit