



Quinoa-Salat mit Erdbeeren und Feta



Zutaten

- 300** g Quinoa (schwarz)
- Salz
- 2** Stiele Majoran
- 400** g Feta (1 Scheibe)
- 2** Tl Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
- 2** Tl Baharat-Gewürz
- Pfeffer
- 10** El Olivenöl
- 300** g Spitzkohl
- 200** g Friséesalat
- 200** g Erdbeeren
- 4** Stiele glatte Petersilie
- 4** El naturtrüber Apfelsaft
- 4** El Apfelessig
- 2** El Honig

Zubereitung ca 30min.

1. Quinoa im Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit 1 Tl Salz in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Quinoa bei milder Hitze mit Deckel 10–12 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen, bis die Quinoa die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Quinoa mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
2. Majoranblätter abzupfen. Feta quer halbieren, dann in 4 Dreiecke schneiden und in eine ofenfeste Form (ca. 10 x 15 cm) geben. Mit Majoran, Zitronenschale und Baharat bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta mit 1 El Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Back-Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen.
3. Inzwischen Spitzkohl putzen, längs halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Spitzkohl quer in 2–3 mm feine Streifen schneiden oder hobeln und mit den Händen kurz durchkneten. Frisée putzen, waschen, trocken schleudern und in 2–3 cm breite Stücke zupfen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und mit restlichem Olivenöl (4 El), Apfelsaft, Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Spitzkohl und Frisée mischen. Quinoa unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdbeeren zugeben und vorsichtig unterheben.
4. Salat mit gebackenem Feta servieren.