

Gemüsesalat mit Quinoa und Cashewkernen

Zutaten für 1 Person:

50g Quinoa
1/2 TL Currypulver
etwas Kreuzkümmel
15 Koriandersamen
25g Cashewkerne
200g Möhren
100g breite grüne Bohnen
80g Kirschtomaten
Saft von 1/2 Limette
einige Zweige frischer Koriander
3 EL Olivenöl
1 TL Arganöl
Meersalz
Agavensirup
getrocknete Chilischote, sehr fein geschnitten (nach Geschmack)

Zubereitung:

Quinoa im Sieb warm waschen und in 100ml Wasser 15 bis 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Cashewkerne in Wasser einweichen.

Möhren schälen und in Stücke schneiden, Bohnen schräg in dicke Streifen schneiden.

Gewürze im Mörser zerstoßen und in einem Topf trocken sanft rösten, bis sie duften. Zuerst 2 EL Olivenöl, dann Gemüse und Cashewkerne zugeben, salzen und etwa 20 Minuten garen, immer wieder umrühren, ggf. etwas Wasser zugeben, bis das Gemüse durch ist, aber noch Biss hat. Wird der Deckel aufgelegt, geht es schneller.

Kirschtomaten halbieren, in einer kalte Pfanne in 1 EL Olivenöl auf die Schnittfläche setzen und bei großer Hitze karamelisieren. Mit Limettensaft ablöschen und von der Kochstelle nehmen.

Quinoa und Gemüse mischen, sobald alles etwas abgekühlt ist. Arganöl zugeben und mit Salz, Agavensirup und ggf. Chili abschmecken. Abgedeckt kalt stellen. Koriander (ersatzweise Minze) abzupfen, in den kalten Salat rühren und zum Mitnehmen verpacken.