

QUINOA-SALAT NACH INKA-ART

(Tabulet de Ios Incas; Peru)

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	250 g	Quinoa-Körner	Solange waschen, bis das Wasser klar bleibt, in einen Topf füllen, gut mit Wasser bedecken und ca. 10 Minuten kochen. Vollständig abkühlen lassen, am besten über Nacht.
2	1-2	Rote Paprikaschoten	Putzen, waschen, halbieren vom Stielansatz und den pelzigen Rippen befreien. Zuerst in Streifen und diese Streifen dann wiederum in Würfel schneiden.
3	2	Möhren	Putzen, schälen, waschen und auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln.
4	2-3 Zweige	Selleriekraut	Waschen und fein hacken.
5	1-2	Lauchzwiebeln	Waschen und fein hacken.
6	1 Dose	Maiskörner	Öffnen und abtropfen lassen.
7	1-2 EL	Maisöl	In einer breiten Pfanne erhitzen.
8	Alle	Paprikawürfel und Möhrenraspeln	Vorsichtig in das heiße Fett geben und anschwitzen.
9	Das ganze	Selleriekraut	Zusammen mit
10	Allen	Maiskörnern	Zufügen und das ganze Gemüse einige Minuten lang dünsten. Es soll jedoch bissfest bleiben. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
11	2-3 EL	Senfkörner	In einer Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, rösten, bis die Körner zerspringen und auf einem Teller abkühlen lassen.
12	2 EL	Apfelessig	In eine große Schüssel geben und
13	Alle	Senfkörner	Zufügen.
14	4 EL	Gehackte Korianderblätter (ersatzweise glatte Petersilie)	Zusammen mit
15	2-3 EL	Olivenöl	Zu dem Essig geben und alles gut durchrühren.
16	Alle	Restlichen Zutaten	Zufügen und gut durchmischen.
17	Nach Geschmack mit	Salz und Pfeffer	Würzen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Auf einer Servierplatte anrichten. Kurz vor dem Servieren:
18	2	Avocados	Schälen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
19	Alle	Scheiben	Dekorativ auf dem Salat anrichten.
20	Einige	Schwarze Oliven	Auf den Avocadoscheiben verteilen.