



*Quinoa-Salat mit Apfelessig-Vinaigrette*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* Der abgebildete Artikel ist ein Oberesmodell.

**Sage®**

# Quinoa-Salat mit Apfelessig-Vinaigrette



the Combi Wave™ 3 in 1

 Vorbereitung: 20 Minuten / Kochzeit: 22 Minuten / Ruhezeit: 10 Minuten

 Für 4 Personen

200 g rote Quinoa  
(gewaschen und abgetropft)  
500 ml Wasser  
100 g Blumenkohlröschen  
1 mittelgroße, grob geriebene Karotte  
2 dünn geschnittene Frühlingszwiebeln  
60 g grob gehackte glatte Petersilie  
140 g halbierte Kirschtomaten  
80 g geröstete Mandelblättchen  
100 g zerkrümelter Feta  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

## Apfelwein-Vinaigrette

2 Esslöffel Apfelessig  
1 Teelöffel Honig  
1 Teelöffel Dijon-Senf  
60 ml natives Olivenöl extra  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

## Zubereitung

1. Quinoa in eine große mikrowellentaugliche Schüssel geben. Die benötigte Menge Wasser hinzufügen und Schüssel auf dem Drehteller platzieren.
2. MIKROWELLE-Taste drücken und mit dem unteren Drehknopf 100 %, mit dem oberen Drehknopf 15 Minuten einstellen. Garvorgang durch Drücken auf die START-Taste beginnen.
3. 10 Minuten ruhen lassen, danach umrühren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Blumenkohlröschen in eine mikrowellentaugliche Schüssel geben, einen Esslöffel Wasser hinzufügen, mit einem Deckel mit Lüftungsschlitzen oder einer Mikrowellenfolie abdecken und auf dem Drehteller platzieren. MENÜAUSWAHL-Taste drücken, Oberen Drehknopf drücken um in das KOCH-Menü zu gelangen. Drehknopf drehen, um WEICHES GEMÜSE auszuwählen, drücken um Auswahl zu bestätigen. Drehknopf drehen um 100 g auswählen. Garvorgang durch Drücken auf START-Taste beginnen. Blumenkohl
5. nach Hälfte der Garzeit wenden. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
5. **Zubereitung der Apfelessig-Vinaigrette:** Essig, Honig, Senf und Öl in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die abgekühlte Quinoa und den Blumenkohl in einer großen Schüssel mit der Karotte, den Frühlingszwiebeln, Tomaten, Mandelblättchen und dem Feta kombinieren.
7. Vinaigrette über den Salat gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Gericht gründlich umrühren, um die Zutaten gut zu vermischen. Kalt oder bei Zimmertemperatur servieren.