

Quinoa-Salat mit Ofen-Zwetschgen, Bohnen & Manouri



Diese Woche gibt es, wie angekündigt, einen Sommersalat mit Früchten der Saison – Zwetschgen. Die hatte ich mit im Ofen, als ich die [Zwetschgen-Tarte mit Kürbiskern-Streuseln](#) gebacken habe. Ich nutze den Ofen immer gerne doppelt und dreifach, wenn ich ihn schon anwerfe. Eine gute Gelegenheit für ein bisschen Meal Prep...

Quinoa habe ich viel zu selten auf dem Schirm, aber zum Glück schaue ich immer mal die Vorräte in der Kammer durch, damit nichts jahrelang abgelaufen ist, und stieß auf eine Packung des Pseudogetreides aus Amerika.

Grüne Bohnen gehören zu meinem Lieblingsgemüse, da konnte ich nicht widerstehen, als ich neulich bei [Billy's Farm](#) frische vor der Nase hatte.

Und Manouri mag ich manchmal total gerne – kennt ihr diesen eher weichen Käse aus Schafs-/Ziegenmolke?

Quinoa-Salat mit Ofen-Zwetschgen, Bohnen & Manouri



Quinoa-Salat mit Ofen-Zwetschgen, Bohnen & Manouri

Ich mag herzhaft-fruchtige Kombinationen total gerne und finde, die säuerlich-fruchtigen Zwetschgen passen super zu den knackig-grünen Bohnen, dem erdigen Quinoa und dem cremigen Käse. Wer keinen Manouri findet, kann natürlich auch Feta nehmen, auch wenn der ganz anders schmeckt. Passen dürfte es auch sehr gut.

Für 2 Portionen:

8 Zwetschgen
Olivenöl
Pfeffer
100 g Quinoa
600 ml Wasser
1 gr. Prise Kurkuma
ca. 200 g Buschbohnen, bissfest gegart
80 g Manouri
Sesam, Schwarzkümmel und Chiliflocken

Dressing:

Saft von 1 Zitrone
1 Stück Bio-Zitronenschale
4 EL Condimento bianco
6 EL Olivenöl
Salz

Pfeffer nach Geschmack

Die Zwetschgen im Ofen backen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

Den Quinoa mit dem Wasser und dem Kurkuma aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Dann abgießen.

Den Manouri in Würfel schneiden. Sesam, Schwarzkümmel und Chiliflocken vermischen und die Manouri-Würfel darin wälzen, sodass sie rundherum bedeckt sind.

Für das Dressing alle Zutaten sowie 2 große Prisen Salz in einen Messbecher geben und mit dem Pürierstab mixen.

Quinoa und Bohnen mit dem Großteil des Dressings vermischen, dann auf Teller verteilen.

Die Zwetschgen und die Manouri-Würfel darübergeben. Das übrige Dressing darüberträufeln und nach Belieben mit weiterem Sesam, Kreuzkümmel und Chiliflocken bestreuen.

Quinoa-Salat mit Ofen-Zwetschgen, Bohnen & Manouri



Quinoa-Salat mit Ofen-Zwetschgen, Bohnen & Manouri

Salate sind im Sommer einfach unschlagbar und durch das neu erschienene Buch „[Da hast du den Salat](#)“, das ich lektoriert habe, bin ich sehr inspiriert, neue Kreationen auszuprobieren.

Zu drei Rezepten des Buchs wurde ich vorletzte Woche kurz interviewt und war im Radio HR1 in der Sendung Dolce Vita zu hören – eine Premiere für mich und ein kleines Abenteuer außerhalb meiner Komfortzone. Aber man soll ja immer mal wieder was Neues wagen, nicht wahr?

In diesem Sinne, bleibt neugierig und abenteuerlustig und genießt euren Sommer!

Alles Liebe,
eure Judith

** Unbezahlte Werbung in Form von Verlinkung/Namensnennung **



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

1

Send email