

Quinoa-Salat mit Birne und Fetawürfel auf Chicorée

Zutaten:

200g Quinoa, schwarz oder rot

2 Birnen

250-300g Fetakäse

1 Chilischote

1 weißer Chicorée

1 Handvoll Granatapfelkerne

Dressing:

4 EL weißer Balsamico

2TL Zitronensaft

1 EL Honig

4EL Sonnenblumenöl

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf 350 ml Wasser zum Kochen bringen. Nach Belieben salzen und den gewaschenen Quinoa zugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser ganz aufgenommen wurde, gelegentlich umrühren.

Birne und Feta in kleine Würfel schneiden. Chilischoten entkernen und fein hacken.

Für das Dressing den Essig, Zitronensaft und den Honig mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen, danach das Öl mit eine Schneebesen einrühren. Das Dressing über den noch warmen Quinoa geben und mit Salz abschmecken. Birne und Feta vorsichtig untermischen. Chicorée waschen, die Blätter einzeln ablösen und auf den Vorspeistellern schön auflegen. Den vorbereiteten Quinoa-Salat darauf plazieren, mit Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Personen: 6

Quelle: Gesund mit Genuss