Walnuss-Taboulé

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	755 kcal/ 3167 kJ	Fett:	57 g
Eiweiß:	17 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	48 g	ungesättige Fettsäuren:	51 g

Zutaten für 4 Portionen :

1	kleine Süßkartoffel
3 EL	Walnuss- oder Olivenöl
250 ml	Granatapfelsaft
1 Prise	Piment
260 g	kalifornische Walnüsse, in Stücken, geröstet
340 g	Quinoa, gekocht und abgekühlt
1	Schalotte, gehackt
2 EL	Petersilie, fein gehackt
1 EL	Minze, gehackt
1 EL	Sojasauce
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden und mit einem Esslöffel Walnuss- oder Olivenöl vermischen. Die Würfel gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und auf mittlerer Schiene im Backofen für 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

2. In einer mittleren Pfanne bei großer Hitze den Granatapfelsaft mit dem Piment aufkochen. Anschließend köcheln lassen und zu 60 Milliliter Sirup reduzieren. Abkühlen lassen.

3. In einer großen Schüssel Walnüsse, Quinoa, Schalotten, Petersilie, Minze und Sojasauce vermischen. Anschließend die Süßkartoffel und den Granatapfelsirup hinzufügen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.