Curry-Quinoa-Salat mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	293 kcal	Fett:	17,8 g
Eiweiß:	5,71 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1,89 g
Kohlenhydrate:	25,6 g	ungesättige Fettsäuren:	15,9 g

Zubereitung:

1. Für das Dressing Essig mit Currypulver, Ahornsirup, Senf, Knoblauchpulver und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Öl unterrühren und Dressing Beiseite stellen.

2. In einem mittelgroßen Topf Wasser und Quinoa bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Abdecken, auf schwache Hitze reduzieren und 13 bis 15 Minuten köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und für weitere fünf Minuten mit Deckel stehen lassen.

3. In einer großen Schüssel Quinoa, Sellerie, Weintrauben, Radieschen, Walnüsse und Frühlingszwiebeln miteinander vermengen. Das Dressing in die Schüssel hinzufügen und unterrühren.

Tipp: Der Quinoa-Salat eignet sich perfekt als Beilage zum Abendessen oder als leichtes Mittagessen. In einem luftdichten Behälter hält sich der Salat im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Zutaten für 6 Portionen :

Für das Dressing:

- 3 EL Balsamico Essig
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz
- 5 EL Pflanzenöl

Für den Salat:

- 170 g Quinoa
- 480 ml Wasser
- 100 g Sellerie, gewürfelt
- 120 g kernlose Weintrauben, halbiert
- 50 g Radieschen, gewürfelt
- 65 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 25 g Frühlingszwiebeln, in Streifen