Sommersalat mit Walnussdressing

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	500 kcal/ 2100 kJ		
Eiweiß:	24 g	Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	45 g		

Zubereitung:

1. Quinoa unter lauwarmem Wasser gründlich waschen. Anschließend mit Salz in einen Topf geben und für etwa 20 Minuten köcheln und im Anschluss kurz abkühlen lassen.
2. Für das Dressing: Walnusshälften in einer Pfanne unter regelmäßigem Wenden goldgelb rösten. Auf dem Schneidebrett abkühlen lassen und fein hacken.
3. Pflanzlichen Quark mit Zitronensaft, -schale und Salz in einer Schale verrühren und ggf. mit Wasser verlängern. Gehackten Schnittlauch, Petersilie mit den gehackten Walnüssen untermischen.
4. Romanasalat sehr fein schneiden. Pfirsiche entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Edamame abspülen.
5. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und mit dem Walnussdressing garnieren.

Zutaten für 2 Portionen :

100 g	Quinoa
50 g	kalifornische Walnüsse
150 g	pflanzlicher Quark
1	Zitrone
	Schnittlauch
	Petersilie
1	Romanasalatherz
150 g	Edamame
2	Pfirsiche
	Salz

Ein Rezept von @plantpower.nutrition