Quinoa-Salat mit Mango und Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	596 kcal/ 2488 kJ		
Eiweiß:	16,3 g	Fett:	38,4 g
Kohlenhydrate:	48 g		

Zubereitung:

1. Für das Dressing Joghurt, Limettensaft, Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer und Olivenöl in eine Schüssel geben und gründlich miteinander verrühren.

2. In einer großen Pfanne Wasser zum Kochen bringen, Quinoa hinein geben und einen Teelöffel Salz zufügen. 10 Minuten kochen lassen. Quinoa durch ein feines Sieb abschütten und dabei das Kochwasser auffangen.

3. Das Kochwasser in einen hohen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Sieb mit dem Quinoa auf dem Topf platzieren und mit einem Deckel oder einem Stück Folie verschließen. 10 Minuten dämpfen. Quinoa abkühlen lassen.

4. Die Mango schälen, Fleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Paprika von Stiel und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote von den Kernen befreien und fein würfeln. Minze hacken.

5. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. Quinoa in eine Schüssel geben und mit dem Dressing gut verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und vorsichtig unterheben. Anrichten und servieren.

Zutaten für 8 Portionen :

Dressing:

160 g	fettarmer Joghurt
4 EL	Limettensaft
2 EL	frischer Ingwer, fein gewürfelt
4 TL	Currypulver
1 TL	Salz
1 TL	schwarzer Pfeffer
120 ml	Olivenöl

Salat:

500 g	Quinoa (südamerikanisches, getreideartiges Korn; in Naturkost- und Drogerieläden erhältlich) alternativ: Couscous
4	reife Mangos
2	rote Paprikas
2	Chilischote
160 g	Minzblätter
250 g	kalifornische Walnüsse