

Shiitake-Walnuss-Salat mit Quinoa

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	315 kcal/1319 kJ	Fett:	23,8 g
Eiweiß:	6,9 g		
Kohlenhydrate:	20		

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

100 g	Quinoa
1	großer Bund Brunnenkresse
100 g	frische Shiitake-Pilze
80 g	kalifornische Walnüsse
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
2 TL	Sojasauce
2 TL	Ahornsirup
1 TL	körniger Dijonsenf
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung in Wasser garen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.

2. Brunnenkresse putzen, abspülen und abtropfen lassen. Shiitake-Pilze säubern und den Stiel entfernen. Walnüsse grob hacken und die Knoblauchzehe pellen.

3. In einer Pfanne mit hohem Rand 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Pilze darin etwa 5 Minuten braten. Walnüsse nach 4 Minuten mit zu den Pilzen geben und den Knoblauch dazupressen.

4. Für die Marinade restliches Olivenöl mit Sojasauce, Ahornsirup und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Quinoa und die Brunnenkresse unter die Pilz-Walnuss-Mischung geben und die Brunnenkresse unterheben. Salat auf Teller geben und die Marinade darüber träufeln.

Tipp: Statt Brunnenkresse schmeckt auch Rucola sehr gut zu Quinoa und Pilzen.