

Rezept für proteinreichen Quinoa-Salat im Glas

Zutaten

für circa 500 Milliliter

- 125 g Quinoa
- eine halbe Süßkartoffel
- 75 g gegarte Kichererbsen
- eine Handvoll Babyspinat
- 1/3 Paprika
- 1 EL Öl zum Backen



Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Die Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden.
3. Die Kichererbsen abseihen und gründlich mit Wasser abspülen.
4. Die Süßkartoffelwürfel und die Kichererbsen auf einem Blech ausbreiten und alles mit etwas Öl bedecken.
5. Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und alles etwa 15 bis 20 Minuten backen lassen. Zumindest so lange, bis die Süßkartoffeln etwas Farbe angenommen haben und die Kichererbsen schön knusprig sind. Das sollte in etwa zur gleichen Zeit so weit sein.
6. In der Zwischenzeit die Quinoa kochen. Dafür die Quinoa vorab gut mit Wasser durchspülen. Anschließend mit der 1,5-fachen Menge an Wasser so lange auf mittlerer bis starker Hitze kochen lassen, bis das Wasser verkocht ist und die Quinoa locker-fluffig im Topf liegt.
7. Sowohl die Quinoa als auch die Süßkartoffel und die Kichererbsen etwas abkühlen lassen. Anschließen mit der Paprika und dem gewaschenen Blattspinat in das Glas schichten.
8. Das Glas gut zuschrauben und bis zur Mitnahme im Kühlschrank aufbewahren.

Salatdressing: Zutaten und Zubereitung

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- etwas Wasser

Alle Zutaten in einem Glas zusammenmischen und vor dem Verzehr auf dem Salat verteilen.