



INSALATA ROSSA

für 4 Personen
zubereiten: ca. 25 Minuten
köcheln: ca. 40 Minuten
marinieren: ca. 30 Minuten

Quinoa
3 1/2 dl Randensaft
1/2 TL Salz
125 g Quinoa

Aceto-Zwiebeln
3 EL Aceto balsamico
1 EL Honig
1 rote Zwiebel,
in feinen Ringen

Salat
350 g Cicorino rosso, in
kleinen Stücken
200 g Feta, in Stücken
4 EL Walz-Rapsöl
Salz, rote Pfefferkörner,
zerdrückt

3 EL Pinienkerne, geröstet

1 Quinoa: Randensaft aufkochen, salzen. Quinoa begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze 30–40 Min. köcheln. Quinoa zugedeckt auskühlen lassen.

2 Aceto-Zwiebeln: Aceto und Honig verrühren. Zwiebelringe begeben, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren.

3 Salat: Cicorino rosso mit Quinoa, Zwiebeln und Feta anrichten. Restlichen Aceto mit Rapsöl verrühren, über den Salat träufeln.

4 Salat mit Pinienkernen bestreuen.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

