



Quinoa-Spinat-Salat im Glas

Zutaten (für 4 Personen)

200 g Quinoa	1 Packung (180 g) St. Mang Original
600 ml Gemüsebrühe	Allgäuer Rubius "Der Milde"
1 Kopf (400 g) Brokkoli	1 Bio-Zitrone
Salz	3 EL Himbeer-Essig
50 g Cashewkerne	1 EL flüssiger Honig
200 g Kirschtomaten	4 EL Olivenöl
1 Dose (425 ml) Kichererbsen	Pfeffer
80 g Baby-Blattspinat	

Zubereitung

1. Quinoa in kochender Brühe nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit Brokkoli in kleinen Röschen vom Stiel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Quinoa und Brokkoli abgießen, Brokkoli kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Nüsse fettfrei in einer kleinen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten. Auf einem flachen Teller auskühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. St. Mang Original Allgäuer Rubius in Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale von einer Hälfte fein abreiben. Zitrone halbieren und Saft aus einer Hälfte pressen. Zitronensaft und -abrieb mit Essig und Honig verrühren. Öl im dünnen Strahl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kichererbsen, Spinat, Tomaten, St. Mang Original Allgäuer Rubius, Quinoa und Brokkoli in 4 Gläser (à ca. 400 ml Inhalt) schichten. Vinaigrette darüber träufeln und mit Nüssen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.
Pro Portion ca. 2940 kJ, 700 kcal. E 27 g,
F 37 g, KH 59 g



Weitere Rezepte unter st-mang.com