

Hamburg, den 14. August 2018

Rezept für 4 Personen  
(Vorspeise)

### Quino Salat mit Spitzkohl und Wurzeln Orangen und Distel Öl Marinade

#### Zutaten:

100 g Bio Quinoa  
100 g Bio Wurzeln  
100 g Bio Spitzkohl  
1 Orange

#### Vinaigrette:

75 g Bio Distel (oder Sonnenblumen) Öl  
40 g Bio Balsamico Essig  
35 g Bio Agavendicksaft (Korianderhonig)  
(25 g Orangensaft von der Orange)  
10 g scharfer Bio Senf  
10 g rosa Ingwer

4 g Salz

etwas Pfeffermühle

3 El Kräuter des Tages  
Glatte Petersilie, Kerbel, Estragon

#### Garnitur:

4 El gepopptes Quinoa

#### Zubereitung:

Den Quinoa gutwaschen und abspülen. Dann im Wasser ca. 15 Minuten garziehen lassen.  
(3Teile Wasser 1 Teil Quinoa) .Wenn der Quinoa gar ist auf einem Sieb abtropfen lassen.

Den Spitzkohl schräg in feine scheiben schneiden. Die Wurzeln schälen und mittelgrob hobeln.  
Die Orangen filetieren und den Saft aufbewahren.

*Tipp: einen Teil der Orangenschale als Abrieb für den Salat beiseite stellen.*

Alle Zutaten in einen Schüssel geben, vermengen und mit der Marinade abschmecken.

#### Vinaigrette:

Den rosa Ingwer vorher fein schneiden. Dann alle Zutaten in eine hohes Gefäß geben und gut Mixen.  
Mit der Marinade den Quinoa Salat marinieren. Die Kräuter fein schneiden. Mit Salz, Pfeffermühle  
und Kräutern abschmecken.

#### Anrichten:

Kann als Beilage zum Fisch, Fleisch oder als Gemüse gereicht werden.

Guten Appetit

Heinz O. Wehmann