

# QUINOA SUPER SALAT 4000



Episode 049 Quinoa Super Salat 4000 / Flavorites – Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz

## Rezept für 1 Person

### MARINIERTES POULET

1 Pouletbrüstli  
Rahmbläser mit Patrone  
etwas Sojasauce  
etwas Fischsauce  
eine Prise Chiliflocken  
½ Limette, Saft  
etwas Sesamöl  
3 Prisen Rohrzucker  
etwas Apfelsaft  
Frühlingszwiebel

1. Das Pouletbrüstli in Würfel schneiden. Einige Spritzer Sojasauce, Fischsauce, Sesamöl und Limettensaft darüber träufeln, Chiliflocken und Rohrzucker darüber streuen.

2. Die Fleischstücke in den Rahmbläser abfüllen, etwas Apfelsaft dazu giessen und ein paar Stücke geschnittene Frühlingszwiebel dazu geben. Gut verschliessen, Kapsel ansetzen und den Rahmbläser mit Gas füllen, schütteln und verschlossen zur Seite stellen.

3. Nach 10-15 Minuten ist das Fleisch so, wie wenn es 24 Stunden in einer Marinade gelegen wäre. Den Druck langsam entweichen lassen und das marinierte Fleisch in einen Behälter kippen. Die Fleischstückchen im heissen Olivenöl anbraten.

### QUINOA SALAT

1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
2 Handvoll Quinoa  
etwas Salz  
1,5 dl Wasser  
etwas Apfelsaft  
Olivenöl  
5 Cherrytomaten  
2 Knoblauchzehen  
einige Brocken Fetakäse  
Olivenöl und Limettensaft

1. Quinoa ansetzen wie Risotto: ein Stück Frühlingszwiebel und den Knoblauch schneiden und in heissem Olivenöl andünsten. Quinoa dazu schütten und mitdünsten, leicht salzen.

2. Wasser und einen Schluck Apfelsaft dazu geben und aufkochen und ca. 20 Minuten weich kochen lassen.

3. Zum Schluss vom Feuer nehmen und im Topf abkalten lassen.

3. In einer Bratpfanne Cherrytomaten in etwas Olivenöl anbraten, bis sie leicht bräunlich werden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und am Schluss kurz mit andünsten.

### MINZEN CHILI SALSA

1 Prise Meersalz  
¼ Bund Minzeblätter  
¼ Bund italienische Petersilie  
1 grüne Chilischote  
2 EL Olivenöl

1. Meersalz in den Mörser geben, Minzeblätter und Petersilieblätter zupfen und dazu geben. Die Chilischote fein schneiden und in den Mörser geben.

2. Olivenöl dazu giessen und alles zu einer Art Pesto zerstampfen.

3. Zum Anrichten Quinoa in einen Teller schöpfen, Minzen Chili Salsa dazu geben, sowie die angerösteten Cherrytomaten, einige Brocken Fetakäse und die Pouletstücke. Etwas Olivenöl über den Salat träufeln.



Quinoa, auch «Inkareis» genannt, stammt aus Südamerika und ist in der veganen Küche besonders beliebt. René setzt es an wie Risotto und schafft damit eine wunderbare Basis für einen Salat. Anschliessend verlässt er den veganen Pfad...

Dieses Rezept stammt aus  
Flavorites von René Schudel

*Flavorites.com*