



## QUINOA-SALAT MIT WALNÜSSEN

80 g fettarmer Joghurt	250 g Quinoa
2 EL Limettensaft	2 reife Mangos
1 EL frischer Ingwer fein gewürfelt	1 rote Paprika
2 TL Currypulver	1 Chilischote
½ TL Salz, ½ TL schwarzer Pfeffer	80 g Minzblätter
60 ml Olivenöl	125 g Walnüsse

4 Portionen

1. Joghurt, Limettensaft, Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer und Olivenöl in eine Schüssel geben und gründlich miteinander verrühren.
2. In einer großen Pfanne Wasser zum Kochen bringen. Quinoa hineingeben und ½ TL Salz zufügen. 10 Minuten kochen lassen. Quinoa durch ein feines Sieb abschütten und dabei das Kochwasser auffangen.
3. Kochwasser in einen hohen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Sieb mit dem Quinoa auf dem Topf platzieren und mit einem Deckel oder einem Stück Folie verschließen. 10 Minuten dämpfen. Quinoa abkühlen lassen.
4. Mangos schälen, Fleisch vom Kern schneiden und würfeln. Paprika von Stiel und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Chilischote von den Kernen befreien und fein würfeln. Minze hacken.
5. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. Quinoa in eine Schüssel geben und mit dem Dressing gut verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und vorsichtig unterheben. Anrichten und servieren.

Quelle: ReformhausKurier 08/2007