

Salat mit Quinoa & Ofengemüse

Ein einfacher, sättigender Salat mit gerösteten Wintergemüsen kombiniert mit nussiger Mudda Natur Quinoa. Perfekt für die kalte Jahreszeit – saisonal, nahrhaft und voller Geschmack.

01



Winterlicher Salat mit Quinoa und Ofengemüse

Kartoffeln, Rosenkohl und Karotten waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Pesto vermengen und auf ein Backblech geben. Bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) ca. 30–40 Minuten rösten.

Mudda Natur Quinoa mit etwas mehr als der doppelten Menge Gemüsebrühe aufkochen, dann ca. 15–18 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Oliveöl, Cashewmus oder Tahini, Essig, Ahornsirup, Senf, Kräuter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren oder mixen. Falls nötig, mit 2–3 EL Wasser verdünnen.

Rucola oder Feldsalat waschen, zusammen mit der abgekühlten Quinoa zum Ofengemüse geben und vermengen. Dressing direkt darüber geben oder separat servieren.

VOLLKORN
QUINOA



Salat:

- 150 g Mudda Natur Quinoa
- 400 g Kartoffeln
- 300 g Rosenkohl
- 3 Karotten
- 2 EL Basilikum-Pesto
- 150 g Rucola oder Feldsalat

Dressing:

- 3 EL natives Olivenöl
- 2 EL Cashewmus oder Tahini
- 1 EL heller Essig
- 1 TL Ahornsirup
- 1–2 TL Senf
- 2 TL frische Kräuter
- 1 guter Spritzer Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Mudda Natur GmbH | Obbornhofener Str. 4, D-61200 Wölfersheim
info@muddanatur.com | muddanatur.com