



Warmer Quinoa-Salat mit Gurkendip

Dieser leckere Salat kann ideal abends vorbereitet, am nächsten Tag mit ins Büro genommen und dort aufgewärmt werden. Er ist leicht, lecker und versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und Aminosäuren. Dazu ein frischer Gurkendip als Topping und fertig ist der perfekte Lunch To-Go.

Gesamtzeit: 40 Minuten

Zutaten (für 1–2 Personen)

- ½ Hokkaido Kürbis
- 200 g Champignons
- 300 g Blumenkohl
- 100 g Quinoa
- 20 g Mandelsplitter
- 1 EL Sesam
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2 TL Öl
- 3 EL Sojajoghurt
- 1 Schalotte
- ¼ Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Süßungsmittel (Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, o. ä.)
- Frische Kräuter (wie Schnittlauch, Petersilie & Minze)
- 1 TL Zitronensaft

1 Für den Gurkendip den Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Anschließend die Kräuter waschen, klein hacken und unterrühren. Nun die Schalotte in Würfel schneiden, die Gurke schälen und fein raspeln. Beides kommt mit dem Zitronensaft, dem Agavendicksaft und einer gepressten Knoblauchzehe zum Joghurtgemisch. Alles gut verrühren, würzen und abschmecken. Jetzt muss der Dip für rund 10 Minuten im Kühlschrank nachdicken.

2 Die Champignons vierteln und mit etwas Öl scharf anbraten, würzen und die Pfanne beiseitestellen. Den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden (2 cm x 2 cm). Den Blumenkohl für 15 Minuten in Salzwasser kochen. Die Kürbiswürfel für 7 Minuten mit ins Kochwasser geben und anschließend abgießen.

3 Die Quinoa parallel nach Packungsanleitung vorbereiten. Das gekochte Gemüse zu den Champignons in die Pfanne geben. Alles nun nochmals mit wenig Öl bei mittlerer Hitze anbraten und den Sesam sowie die Mandelsplitter dazugeben. Am Ende das Gemüse noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und den gekühlten Gurkendip als leichtes, frisches Dressing verwenden.

Der Salat kann direkt warm genossen, später kalt gegessen oder in der Mittagspause nochmals kurz aufgewärmt werden.

Guten Appetit!