

Quinoasalat mit Avocado und Knusper-Nüssen



Zubereitungszeit **40 Minuten**

Kalorien pro Portion **349**

Zutaten für 4 Personen

Für die Knuspernüsse:

60 g Cashewkerne
60 g Mandeln (blanchiert)
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
1 TL Zucker

Für den Salat:

200 g Quinoa
1 Bund Radieschen
1 Gurke
5 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1/2 TL Senf
1 EL Rapsöl
2 reife Avocados

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160°C (Ober- und Unterhitze, 140°C Umluft) vorheizen.
2. Die Cashewkerne und die Mandeln grob hacken und in einer Schüssel mit 2 EL Tamari glutenfreie Sojasauce und dem Zucker mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 – 25 Minuten rösten, bis sie knusprig sind.
3. Währenddessen den Quinoa waschen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf mit kochendem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
4. Die Radieschen und die Gurke waschen und fein hobeln und unter den Quinoa mischen.
5. 5 EL Tamari glutenfreie Sojasauce mit 2 EL Zitronensaft, dem Honig, Rapsöl und dem Senf glattrühren. Über den Quinoasalat geben und unterheben.
6. Den Salat auf Schüsseln aufteilen. Die Avocados halbieren, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und auf den Quinoa Salat geben. Mit den noch heißen gerösteten Nüssen bestreuen und servieren. Wer mag, gibt noch frische Kresse über den Salat.

Guten Appetit!