

Quinoa-Salat mit Spinat, Avocado, Mango, Kürbis

Für zwei Personen

Für den Quinoa-Salat:

100 g roten Quinoa Salz

Für das Orangen-Dressing:

1 Granny-Smith-Apfel	1 Orange, Saft	3-4 cm Ingwer
1 Msp. Sambal Oelek	1 EL Honig	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Spinat-Salat:

25 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Mango
Salz	Pfeffer	

Für den Kürbis:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------------------	----------	---------------

Für das Süßkartoffel-Püree:

2 Süßkartoffeln	75 ml Kokosmilch	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

100 g Feta	20 g Tortilla-Chips
------------	---------------------

Für den Quinoa-Salat: Den Quinoa in einem Topf mit ausreichend Salzwasser einmal aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten gar ziehen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für das Orangen-Dressing: Apfel waschen, entkernen und samt Schale in sehr feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Orange halbieren und auspressen. Apfelstreifen und Ingwer mit Orangensaft, Olivenöl und Sambal Oelek vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Quinoa mit der Hälfte des Dressings marinieren und gut vermischen.

Für den Spinat-Salat: Spinat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kern von Avocado und Mango entfernen, Avocado und Mango schälen und beides in feine Würfel schneiden. Das restliche Dressing mit Spinat, Avocado und Mango mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kürbis: Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für das Süßkartoffel-Püree: Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser garkochen. Gegarte Süßkartoffeln in einem Topf mit Kokosmilch und Butter erwärmen und 5 Minuten ziehen lassen, dann zu Püree stampfen oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping: Feta zerbröseln, Chips in der Hand zerdrücken. Beides über das Gericht streuen.

Thorsten Mandt am 04. Februar 2026