



Email: info@kluth-shop.de Tel: 04193 9662 0 Web: kluth-shop.de



Wildkräuter-Salat mit Quinoa-Feta-Bällchen und Erdbeer-Vinaigrette

Zutaten

100 g KLUTH Quinoa

Salz

200 g Erdbeeren

2 Stiele Estragon (alternativ Petersilie)

2 EL körniger Senf

1 EL Honig

3 EL Rotweinessig

Pfeffer

4 Stiele Petersilie

100 g Feta

100 g KLUTH Salatveredler

1 Ei

3 EL Semmelbrösel

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 859 kcal

2 EL Rapsöl

80 g Wildkräuter-Salat (alternativ Baby-Leaf-Mix)

Zubereitung

1. 300 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.

Quinoa und ½ TL Salz zugeben, umrühren und bei kleiner Hitze 12–13 Minuten mit Deckel garen. Dabei gelegentlich umrühren. Quinoa aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen Erdbeeren putzen und waschen. 150 g

Erdbeeren grob würfeln, restliche Erdbeeren in Scheiben schneiden und beiseite legen. Estragon fein hacken.

Erdbeerwürfel mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Estragon, Senf, Honig und Essig mischen. Erdbeer-Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Petersilie fein hacken. Feta zerbröseln. 80 g

Salatveredler grob hacken. Quinoa mit Petersilie, Feta, gehacktem Salatveredler, Ei und Semmelbröseln mischen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen aus der Masse 8 etwa gleichgroße Bällchen formen.

4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Quinoa-Bällchen darin bei mittlerer Hitze rundum 5–7 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Wildkräuter waschen und trocken schütteln.

Wildkräuter mit beiseitegelegten Erdbeerscheiben und Vinaigrette mischen und auf 2 Tellern anrichten. Mit restlichem Salatveredler (20 g) bestreuen und mit Quinoa-Feta-Bällchen servieren.