



Quinoa-Sojabohnen Bowl mit frittierten Garnelen

Der einfache Quinoa Salat gelingt Ihnen schnell. Frisches und gekochtes Gemüse kombiniert sich zu einem farbenfrohen Salat, der geschmacklich keine Wünsche offen lässt.

Das Frittieren der Garnelen garantiert ein vorzügliches Ergebnis, da die Garnelen wirklich schnell und bei hoher Hitze gegart werden.

Die italienische Kräutermischung ist in jedem Supermarkt zu bekommen, besser sind frische Kräuter, diese sind in der Farbe ansprechender und erfreuen das Auge. In jedem Falle bringen die Kräuter Frische und Eleganz in den Salat. Gutes Gelingen und guten Appetit!

 40 Minuten

 2 Portionen

Zutaten

200 g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
1 Packung TK Sojabohnen
10 Cocktailtomaten
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
etwas Zucker
2 Stück Zwiebeln
4 EL italienische Kräutermischung tiefgekühlt
1 Stück Blattsalatherzen
150 g Ceres Kokosfett
250 g Garnelen

Zubereitung

- Den Quinoa in der Gemüsebrühe kochen, die Sojabohnen in den letzten 5 Minuten dazu geben und mitkochen. Dann abschütten und auf einem Sieb abtropfen lassen.
- Cocktailtomaten halbieren, vierteln und in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, wenig Zucker und Olivenöl marinieren.
- Von den Zwiebeln die Wurzel abschneiden, halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Zwiebelstreifen zu den Tomaten geben und 5 Minuten marinieren lassen. Die italienische Kräutermischung dazu geben, ebenso die gezupften oder geschnittenen, gewaschenen und trocken gelegten Blattsalatherzen.
- Die Garnelen in einem großen Topf oder in der Friteuse mit Ceres Kokosfett bei 170°C 2 Minuten frittieren, danach zum Abtropfen auf einen Teller mit Küchenkrepp legen und mit Salz, Pfeffer würzen. Vorbereiteten Quinoa und Sojabohnen unter den restlichen Salat heben und anrichten. Garnelen dazu setzen und rasch servieren.

Hauptspeisen, Vegetarisch