



Quinoa-Sommersalat mit Melone

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für den Quinoa-Melonensalat (4 Portionen)

- 200 g helle Quinoa*
- Salz
- 1/2 Cantaloupe-Melone
- 150 g Salatgurke
- 250 g Eisbergsalat
- Optional: 80-100 g Oliventofu (ich benutze den Tofu von Taifun)
- Eine Hand voll frische Minze
- Sprossen nach Belieben

Zutaten für das Miso-Dressing

- 2 EL Mandelmus* oder Cashewmus (35-40 g)
- 1 TL dunkle Misopaste* (7 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Apfelessig (oder Kräuternessig)
- Optional: Chiliflocken
- 30-50 ml ungesüßter Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Mandeldrink)

*Amazon Affiliate-Link

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen. Das entfernt die Bitterstoffe der Quinoa.
2. Quinoa anschließend mit 400 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf erhitzen. Sobald die Quinoa kocht, Hitze reduzieren und Quinoa bei geschlossenem Deckel rund 15-17 Minuten sanft köcheln lassen. Quinoa anschließend ohne weitere Hitzezufuhr abgedeckt 10 Minuten nachquellen lassen und mit einer Gabel auflockern.
3. Während die Quinoa kocht, die weiteren Zutaten und das Dressing vorbereiten. Die Kerne einer halben Cantaloupe-Melone mit einem Löffel entfernen, die Melone aufschneiden, Schale entfernen und bis auf ein paar Deko-Schnitze, die Melone klein schneiden. Salatgurke waschen und ebenfalls klein schneiden. Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden. Wer möchte, würfelt zusätzlich 150 g Oliventofu.
4. Für das herrliche Mandelmus-Miso-Dressing 2 EL Mandelmus, 1 TL dunkle Misopaste, 1 EL Zitronensaft, 2-3 EL Apfelessig und Chiliflocken (optional) mit 30-50 ml Pflanzendrink verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.
5. Gekochte Quinoa mit dem gehackten Eisbergsalat, den Gurkenstücken und dem Oliventofu vermengen. Eine Hand voll frische Minze abbrausen, hacken und ebenfalls untermengen. Dann das Dressing hinzugießen und untermischen. Quinoa salzen und mit Apfelessig und/oder Zitronensaft individuell abschmecken. Dann die klein geschnittenen Melonenstücke vorsichtig unterheben.
6. Sommer-Quinoasalat mit weiteren Melonenstücken/-scheiben, frischer Minze und Sprossen garniert genießen. Wer möchte, träufelt noch etwas Zitronensaft darüber.