



On The Go Jar - Meeresfrüchtesalat mit Quinoa

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten für 4 Personen:

270g ASC-MSC Frutti di Mare
nachhaltig
200g Quinoa
1 Gurke
2 Möhren
150g grüne Bohnen
1 Schalotte
15cl Olivenöl
5cl Sherry-Essig
1 Zitronensaft
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Frutti di Mare auftauen und abtropfen lassen.
2. Die Quinoa in einem Topf mit kaltem Wasser kochen (doppeltes Volumen der Quinoa). Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 15 Minuten lang kochen lassen. Die Quinoa abkühlen lassen.
3. Die Schalotte schälen und zerkleinern und mit der Gurke und einem ½ Zitronensaft, Salzen und Pfeffern und zu einem Kompott mixen.
4. Die grünen Bohnen in einer großen Menge Salzwasser ca. 8 Minuten kochen, abtropfen lassen und gut abkühlen lassen.

5. Die Möhren schälen und reiben.
6. Die Frutti di Mare 6 bis 8 Minuten braten.
7. In einem Glas das Gurkenkompott, dann die Quinoa, geschnittene grüne Bohnen, Meeresfrüchte und geriebene Karotten aufeinanderschichten. Mit Olivenöl, Sherry-Essig und Zitronensaft abschmecken.