3

Quinoasalat mit Roastbeef und Pekannüssen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Quinoa gemäß der Verpackungsanleitung zubereiten. In der Zwischenzeit die rote Zwiebel in halbe Ringe, die Paprika in Streifen und die Gurke in halbe Scheiben schneiden. Die Pekannüsse einige Minuten in einer trockenen Pfanne rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Paprika und 1 EL Balsamicoessig hinzufügen. Gut vermengen und ca. 5 Minuten braten. Die Pekannüsse grob hacken. Den Spinat auf dem Teller verteilen und die Quinoa darauf schöpfen. Roastbeefscheiben, Zwiebel, Paprika, Gurke und gehackte Pekannüsse darüber verteilen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem restlichen Balsamicoessig besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 40 g Quinoa, ungekocht
- [ ] 50 g Roastbeef (Aufschnitt)
- [ ] 50 g Babyspinat
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 50 g rote Paprika
- [ ] 15 g Pekannüsse
- [ ] ½ rote Zwiebel
- [ ] 2 EL Balsamicoessig
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**489 kcal**
Kohlenhydrate	**32 g**
Fett	**27 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**23 g**