Orangen-Avocadosalat

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und mit der doppelten Menge Wasser, der Buillion zum Kochen bringen und solange köcheln lassen bis der Quinoa die gesamte Flüssigkeit aufgesaugt hat. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen zwei Orangen schälen, filetieren und in feine Scheiben schneiden. Danach die Avocados schälen und zuerst in Streifen, dann in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden, mit Limettensaft beträufeln das sie nicht braun werden kann. Stangen Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Orangensaft mit 1 Tl Senf, Salz, etwas Pfeffer und reichlich Olivenöl mischen. Zuerst die Orangen und den Stangensellerie unter den nur mehr lauwarmen Quinoa heben, dann das Dressing dazu und gut durch mischen. Am Schluss die Avocados vorsichtig unterheben. Den Salat 10-15 Minuten durchziehen lassen. Gehackte Walnüsse drüber streuen. Servieren wie es einem am besten gefällt Hinsetzen und es sich schmecken lassen. Der Frühling lässt grüßen... Geht als Vorspeise oder auch als Hauptspeise mit gebratener Hähnchenbrust wie auf dem Bild.

Dieses Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Linda Brückmann.

Zutaten

- 100 g Quinoa
- 2 große Orangen
- Saft von einer Limette
- 2 (weiche) Avocados
- 4 Stangen Stangensellerie
- Knorr-buillion Gemüse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Dressing:

- Saft von einer ausgepressten Orange
- 1 bis 1 ½ TL Honig
- 1 TL Senf
- Olivenöl
- Walnüsse gehackt
- Chilliflocken