

QUINOA-WILDBLATTSALAT MIT GRILLPFIRSICH, BURRATA UND APFELSAFT-REDUKTION



QUINOA-WILDBLATTSALAT MIT GRILLPFIRSICH, BURRATA UND APFELSAFT-REDUKTION

- REZEPT -

Zutaten für 2 Portionen:

Für den Salat:

100 g bunter Quinoa
Salz
200 g Wildblattsalat
1 Pfirsich
½ rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl
Pfeffer
2 Burrata (à 100 g)

Für die Reduktion:

2 EL Honig
4 EL Apfelsaft, naturtrüb
3 EL dunkler Balsamicoessig
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Salat waschen und trocken schleudern. Pfirsich waschen, abtrocknen, in gleichmäßige Keile schneiden und anschließend in einer Grillpfanne ohne Fett für ca. 3 Minuten

grillen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Quinoa abgießen und zusammen mit Salat, Pfirsichspalten und roten Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale mit einer feinen Reibe abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Reduktion Honig, Apfelsaft und Balsamicoessig in einen Topf geben und für ca. 2 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Reduktion mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit Zitronendressing vermengen, Burrata abtropfen lassen und auf Salat setzen, mit der Reduktion garnieren und servieren.