

# Peruanischer QUINOA SALAT mit Avocado und Mango

## ZUTATEN für 4 Personen:

200 Gramm Quinoa  
1 Mango  
1 rote Zwiebel  
50 Gramm Friséesalat, gewaschen, geschleudert  
50 Gramm Rucola, gewaschen, geschleudert  
1 Gurke, gewaschen, abgetrocknet  
5-6 Stiele glatte Petersilie, gewaschen, abgetropft  
3-4 Stiele Minze, gewaschen, abgetropft  
1 Orange  
1 Zitrone  
1 Esslöffel Honig  
Salz  
Frisch gemahlener Pfeffer  
6 Esslöffel Rapsöl  
1 Avocado



**ZUBEREITUNG:** Gib den Quinoa in ein Sieb, spüle ihn ab und gare ihn nach Packungsanweisung. In der Zwischenzeit schneide die Mango vom Stein, schäle das Fruchtfleisch und schneide es in Würfel. Zupfe den gewaschenen Salat in mundgerechte Stücke. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel. Schneide die Gurke in kleine Stücke. Zupfe die Blätter von Minze und Petersilie ab, lege 2-3 davon zum Garnieren zur Seite und hacke den Rest grob. Für die Soße halbiere Orange und Zitrone und presse den Saft aus. Behalte einen Esslöffel Zitronensaft für den Schluss. Verrühre den restlichen Saft mit dem Honig, schmecke es kräftig mit Salz und Pfeffer ab und schlage zum Schluss das Öl unter. Gieße den Quinoa ab. Gib nun Quinoa, Mango, Salat, Kräuter und Zwiebeln in eine Schüssel und verrühre alles mit der Salatsoße. Zum Schluss halbiere die Avocado, entferne den Kern und löse das Fleisch aus der Schale. Schneide es in Spalten und beträufle es mit 1 Esslöffel Zitronensaft. Hebe die Avocado vorsichtig unter den Salat und schmecke alles nochmal mit Salz und Pfeffer ab. Garniere den Salat mit den übrigen Kräutern.