

**TANN  
HEIMER  
TAL\***

# Lauwarmer Quinoasalat

mit Ingwer, gerösteten Erdnüssen, sautierten Shiitake  
und roter Beete



© Wellnesshotel der Engel

\*Mein ich genieße die lokale Küche Tal

Rezept

# Lauwarmer Quinoasalat

## mit Ingwer, gerösteten Erdnüssen, sautierten Shiitake und roter Beete

### Zutaten Quinoasalat:

250 g gekochter Quinoa  
40 ml geröstetes Sesamöl  
2 Stück Limetten  
Frischer Ingwer nach Geschmack  
Salz, Cayennepfeffer, Zucker

### Zutaten rote Beete:

4 Stück rote Beete  
1 Stück Georgia Beete  
30 g Meerrettich  
fruchtiger Essig (Apfel, Himbeere oder ähnliches)  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zucker

### Zutaten Garnituren:

100 g Shiitake Pilze  
100 g Erdnüsse  
100 g Zucker  
verschiedene Kräuter, Olivenöl,  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung Quinoa:

Den gekochten Quinoa in eine Schüssel geben und mit Sesamöl, Limetten Abrieb und Saft marinieren und mit den Gewürzen abschmecken.

### Zubereitung rote Beete:

2 Stück rote Beete weichkochen, 2 Stück rote Beete entsaften mit dem Meerrettich und die Georgia Beete mit der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden. Die gekochte Beete schälen und kleine Zylinder ausstechen. Den Beete Saft mit Essig, Salz und Zucker abschmecken und mit Xanthan abbinden bis es die gewünschte Konsistenz erreicht. Die aufgeschnittene Beete und die Zylinder mit Olivenöl, Essig, Salz Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Zubereitung Garnituren:

Die Shiitakepilze in etwas Olivenöl anbraten. Die Erdnüsse mit dem Zucker karamellisieren und mit einem Messer in grobe Stücke hacken. Die Kräuter mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Rezept

**TANN  
HEIMER  
TAL\***

