

Rezept aus der Sendung „Hilfe ich koche“ mit Philippe Berthoud

Wintergemüse-Salat

auf Zitronen-Quinoa und Sweet & Sour-Dressing

Zutaten für 4 Personen

... für das Dressing

- Saft von 3 Limetten
- 4 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- ca. 1,2 dl Olivenöl

... für den Salat

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Gemüsebouillon
- abgeriebene Schale 1 Bio-Zitrone
- 4 Blätter Basilikum fein gehackt
- 3 Radieschen
- je 1 kleine goldene und rote Rande
- 1 Stange Stangensellerie
- 8 Baby-Karotten
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Zucker, Salz
- 1/4 Granatapfel
- etwas frische Minze zur Deko

Zubereitung

Für das Dressing den Limettensaft mit dem Honig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl einrühren oder mit dem Stabmixer gut mischen.

Die Karotten gut waschen und im kochenden Wasser für ca. 8 Min. bissfest kochen, abgiessen. In derselben Pfanne Olivenöl und Butter erwärmen, die Karotten darin wenden und mit etwas Zucker und Salz würzen.

Quinoa mit der Bouillon aufkochen und für 12 Min. leicht köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und für ca. 5 Min. durch ziehen lassen. Mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Basilikum würzen.

Randen, Sellerie und Radieschen in feine Scheiben schneiden und mit etwas Dressing mischen. Quinoa auf 4 Teller verteilen und das Gemüse darauf anrichten. Mit Minze garnieren und mit etwas Dressing übergiessen.

Weitere Rezepte finden Sie unter:
www.bielertagblatt.ch/berthoud

Sendung vom 22.01.2016 auf TeleBilingue
 Wiederholungen in der Folgewoche MO bis FR zwischen 14.00 und 16.00 Uhr
 oder zwischen 18.00 und 18.30 Uhr.

Plus überregionale Gebiete in den Kabelnetzen, via Live-Player auf
www.telebilingue.ch, Facebook sowie auf Online-TV-Services wie Zattoo, Wilmaa, etc.



TeleBilingue