

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

## Qinoa-Salat mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen:

600 ml Gemüsebrühe  
250 g Qinoa  
1 kg grüner Spargel  
2 EL Himbeersirup  
4 EL Olivenöl, 1 EL Himbeeressig  
Salz, Pfeffer  
100 g Wasserkresse (Brunnenkresse,.....)  
Saft ½ Zitrone  
125 g Himbeeren  
100 g Ziegenfrischkäse-Taler



### Zubereitung:

Brühe in kleinem Topf aufkochen, Qinoa zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 20 min bei kleiner bis mittlerer Hitze ausquellen lassen

Holzige Spargelenden abschneiden, Sirup mit 3 EL Olivenöl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Kresse vorsichtig zupfen

1 EL Olivenöl in Pfanne erhitzen, Spargel darin ca. 4 min anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Himbeeren vorsichtig zerkleinern, Ziegenkäse-Taler zerbröckeln

Qinoa mit Spargelstangen auf Tellern anrichten, Himbeeren, Käse und Kresse über den Spargel streuen, mit Himbeeressig beträufeln und genießen

Pro Port. Ca. 500 kcal (Zubereitung ca 30 min)

E: 17g, F: 23 g, KH: 51 g