

04/2016



GENIAL SAISONAL

PRÄSENTIERT VON ALEXANDER FASANYA

Die monatliche Rezeptreihe der Kochschule Braunschweig.
Mehr Infos unter www.kochschule-braunschweig.com

Knackiger Frühlingssalat mit Spargel, Staudensellerie, Zuckerschoten und Quinoa-Topping

Rezept für 2 Personen

2EI Bunter Quinoa
150ml Orangensaft
1 Prise Salz

6 Stangen Staudensellerie
6 Stangen Weißer Spargel

6 Stangen Grüner Spargel

200g Zuckerschoten

1TI Salz

50ml Orangensaft
2EI Olivenöl
2EI Apfelessig
Salz und Pfeffer
Zucker
½ Papaya

Von

2-3 Zweige Kerbel
2-3 Zweige Estragon
4-5 Zweige Basilikum

zusammen mit
und

in einen Topf geben und langsam einköcheln lassen, bis der Orangensaft
komplett eingekocht ist, und der Quinoa noch einen leichten Biss hat.

waschen und schräg in Schmale Streifen schneiden.

waschen, schälen und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Strei-
fen hobeln.

waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Spitzen vom grünen- und
weißen Spargel ganz lassen.

waschen, die Enden entfernen und in feine Streifen schneiden. Das geschnit-
tene Gemüse in eine Schüssel geben und mit

würzen. Den Salat für ca. 30 min stehen lassen, und anschließend das über-
schüssige Wasser abgießen.

und 2/3 des eingekochten Quinoas hinzufügen. Mit
und
abschmecken.

entkernen, in mundgerechte Scheiben schneiden und zum Salat hinzufügen.

die Blätter entfernen, zum Salat geben und vorsichtig unterheben.