



### Quinoa-Mango-Salat

Der Quinoa-Mango-Salat ist für heiße Tage gedacht. Wenn ihr ihn frisch zubereitet, dann kann er lauwarm gegessen werden und ist so eine gute Mischung aus „erfrischend“, aber trotzdem leichter verwertbar für den Körper als ein eiskaltes Gericht.

#### Zutaten für 4 Portionen:

200ml Quinoa

100g junger Spinat

1 Bund Koriandergrün, wer ihn mag! Er kann auch einfach durch Petersilie ersetzt werden!

1 Bund frische Minze

1 große reife Mango

Saft von 1 Zitrone

Olivenöl

1 reife Avocado

50g Schafskäse

1 Schälchen Kresse

2 verschiedenfarbige Paprikaschoten

½ Zucchini

Salz

#### Zubereitung:

Quinoa in einem mittelgroßen Topf mit der 3fachen Menge kochendem Wasser übergießen, salzen (1 TL) und zugedeckt garen. Spinat, Koriandergrün und die abgezupfte Minze in den Standmixer geben oder alles mit dem Messer fein hacken.

Die Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und vierteln. In einer Pfanne mit Olivenöl durchschwenken, bis sie weich sind.

Die Mango schälen und würfeln. Quinoa abgießen, unter kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen. Mit der Spinat-Kräuter-Mischung bestreuen, den Saft der Zitrone darüberpressen und das Olivenöl dazugeben. Alles in einer Schüssel gut durchmischen!

Wenn das Gericht als Bowl angerichtet wird: die Quinoa-Kräutermischung als unterste Schicht in ein Weck-Glas geben.

Die Mangowürfel und die gerösteten Paprikastreifen darüber schichten. Die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herauschaben und über dem Salat verteilen.

Mit zerbröckeltem Schafkäse und restlichen Koriandergrün bestreuen. Die Kresse darüber schnippeln.

Das Weck-Glas verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Das Glas 2-3 Stunden vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht eiskalt ist und der Körper es leichter verdauen kann.

**Tipp:** wer möchte kann den Salat zu einem gedämpften Fischfilet essen!