

Quinoa-Salat mit Blaubeeren

Zutaten für 2 Portionen:

200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
2 EL Himbeeressig (ersatzweise Rotweinessig)
1/2 TL rosa Pfeffer (geschrotet)
80 g Quinoa
Salz
1 Zucchini
80 g Butterkäse
200 g Hüttenkäse
einige Minzblättchen



Zubereitung:

1. Blaubeeren mit Essig und rosa Pfeffer mischen und auftauen lassen. Quinoa nach Anweisung in Salzwasser garen. Auskühlen lassen.
2. Zucchini abspülen und putzen. Zucchini zunächst schräg in Scheiben schneiden, dann halbieren. Butterkäse in Würfel schneiden.
3. Quinoa mit Zucchini, Butterkäse und Hüttenkäse vermengen. Blaubeeren und Minzblättchen locker untermischen. Kühl stellen.

Nach Belieben Baguette dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + Auftau- und Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 376 kcal/ 1579 kJ
Eiweiß: 26,5 g
Fett: 14,3 g
Kohlenhydrate: 35 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

