

Vollkorn-Basmati-Salat mit grünem Spargel, Zuckerschoten, Spinat, Quinoa und Kurkuma-Dijonsenf-Dressing



für 4-6 Personen

250 g gekochter Vollkorn-Basmati-Reis
250 g grüner Spargel
150 g Zuckerschoten
1 EL Olivenöl
700 g Baby Spinat, gewaschen, abgetrocknet
100 g gegarter Quinoa
12 Wachteleier, hartgekocht

Dressing

3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Dijon Senf
1/2 TL Ahornsirup oder Honig
1/4 TL Kurkuma
Salz und Pfeffer
1 Zweig Dill
essbare Blüten und Kräuter

Grünen Spargel und Zuckerschoten waschen und abtrocknen. Den Spargel in Stücke von 3-4 cm Länge, dann in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.
In einer Pfanne mit Olivenöl für ca. 5 min anbraten. Beiseite stellen.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Ahornsirup und Kurkuma in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Dill grob hacken, essbare Blüten und Kräuter verlesen und beiseite stellen.

In einer Salatschüssel grünen Spargel, Zuckerschoten und Spinat mit dem Dressing nappieren, dann Basmati und Quinoa dazu geben und vermengen. Den Salat auf einer Servierplatte anrichten. Die Wachteleier schälen, halbieren und darauf legen und mit Dill, essbaren Blüten und Kräutern garnieren.