



# Sommersalat mit Walnussdressing



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 500 kcal/ 2100 kJ  
Eiweiß: 24 g Fett: 24 g  
Kohlenhydrate: 45 g

## Zubereitung:

1. Quinoa unter lauwarmem Wasser gründlich waschen. Anschließend mit Salz in einen Topf geben und für etwa 20 Minuten köcheln und im Anschluss kurz abkühlen lassen.
2. Für das Dressing: Walnusshälften in einer Pfanne unter regelmäßigem Wenden goldgelb rösten. Auf dem Schneidebrett abkühlen lassen und fein hacken.
3. Pflanzlichen Quark mit Zitronensaft, -schale und Salz in einer Schale verrühren und ggf. mit Wasser verlängern. Gehackten Schnittlauch, Petersilie mit den gehackten Walnüssen untermischen.
4. Romanasalat sehr fein schneiden. Pfirsiche entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Edamame abspülen.
5. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und mit dem Walnussdressing garnieren.

## Zutaten für 2 Portionen :

100 g Quinoa  
50 g kalifornische Walnüsse  
150 g pflanzlicher Quark  
1 Zitrone  
Schnittlauch  
Petersilie  
1 Romanasalatherz  
150 g Edamame  
2 Pfirsiche  
Salz

Ein Rezept von [@plantpower.nutrition](https://www.instagram.com/plantpower.nutrition)