



Fruchtiger Getreide-Salat mit gerösteten Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 408 kcal/ 1709 kJ	Fett: 23 g
Eiweiß: 8 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 3 g
Kohlenhydrate: 40 g	ungesättigte Fettsäuren: 20 g

Zubereitungszeit:
50 Minuten

Zubereitung:

1. Ofen auf 190 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 170 Grad) vorheizen. Für das Dressing den Abrieb der Grapefruit-Schale in eine Schüssel geben. Essig und Olivenöl hinzugeben und beiseite stellen.

2. Hirse und Quinoa in eine Pfanne geben und etwa 4 Minuten lang rösten. 350 Milliliter Wasser hinzufügen und salzen. Die Hitze erhöhen und zum Kochen bringen. Die Hitze nun reduzieren und das Getreide ca. 15 bis 18 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. Das Getreide anschließend zum Abkühlen auf ein Backblech austreichen.

3. Die Walnüsse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen rösten bis sie goldbraun sind. Nach 7 Minuten wieder rausnehmen, abkühlen lassen und die Nüsse grob hacken.

4. Die beiden Enden einer Grapefruit mit einem scharfen Messer abschneiden. Nun die Schale von oben nach unten mit dem Messer abziehen und die weiße Haut entfernen. Anschließend von einer halben Grapefruit die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in eine Schüssel geben. Aus der anderen Hälfte zwei Esslöffel Saft pressen und zum Dressing hinzugeben und dann das Dressing salzen.

5. Datteln, Walnüsse, Quinoa, Hirse und Petersilie zu den Grapefruitfilets hinzugeben. Das Dressing darüber geben und gut vermengen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Dressing

- 1/2 TL Bio-Grapefruit-Schale, gerieben
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl

Für den Salat

- 65 g Hirse
- 65 g Quinoa
- Salz
- 90 g Walnüsse
- 1 Grapefruit
- 60 g Datteln, kleingeschnitten
- 1 EL frische glatte Petersilie