

REZEPT DES MONATS - MÄRZ



Foto: shutterstock.com / travellign

Salat mit Amaranth

Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Amaranth
1	große Zwiebel
1	kleine Chilischote
8-10	Cocktail-Tomaten
Je 1	rote und gelbe Paprikaschote
2	Salatgurken
1	großes Bund Petersilie
2 EL	Olivenöl
1 EL	Ahornsirup oder Honig
1	unbehandelte Limette, davon Saft und 1 TL abgeriebene Schale
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Amaranth in einem Sieb gut waschen
- einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, den Amaranth in dem leicht siedendem Wasser ca. 15 Minuten ausquellen lassen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen
- in der Zwischenzeit Paprika putzen und klein würfeln, Tomaten vierteln, Gurken würfeln, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Chilischote sehr fein hacken
- 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen und Chilli kurz dazu geben
- Petersilie fein hacken
- Zwiebeln, Chilli, restliches Öl, Ahornsirup, Limettensaft und -schale mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einem Dressing verrühren
- Amaranth mit Tomaten, Paprika, Gurken, Petersilie und dem Dressing mischen, ca. 1 Stunde ziehen lassen, noch mal abschmecken

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	235	3	10 g	7 g