

Quinoa-Salat mit Minze und Humus

Rezept für 4 Personen

Couscous Salat:

200 ml Gemüsebrühe
Kalahari Salz
1 EL Küchenzauber
Zitronen Pfeffer
100 g Quinoa
80 g Bohnen
100 g Cocktail Tomaten
1/2 Gurke



Die Gemüsebrühe und Kalahari Salz, Küchenzauber und Zitronen Pfeffer aufkochen.

Den Quinoa in die siedende Flüssigkeit geben und nach Packungsangabe garen. Die Bohnen in sehr salzigem Wasser 5 Minuten kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Bohnen abtropfen lassen und in feine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und in feine Würfel schneiden.

4 EL Petersilie, gehackt
2 EL Minze, gehackt
50 ml Zitronendressing
20 ml Olivenöl
1 TL Chakalaka



Den fertig gegarten Quinoa vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten unterrühren und mit Kalahari Salz, Chakalaka und Zitronendressing abschmecken.

Humus:

150 g Kichererbsen, gekocht
1 TL Chakalaka
1 TL Knoblauch
1 TL Limettensaft
80 ml Olivenöl
2 EL Gourmet Senf
30 ml Kalahari Salz
Königspfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander pürieren und mit Kalahari Salz und Königspfeffer abschmecken.

Ein Rezept von Martin Schlösser

Sweet Chili Sauce

2 EL	Ingwer
2 EL	Knoblauch
1 EL	Zwiebelwürfel
50 ml	Kräuternessig
160 ml	Wasser
100 g	Zucker
12 g	Speisestärke
8 g	Jalapeño Chili
12 g	Kalahari Salz



Zucker und Wasser mit den restlichen Zutaten für 10 Minuten auf 95° C erhitzen. Die Maisstärke mit dem kalten Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Die Sauce einmal aufkochen. Danach in ein Schraubglas abfüllen und verschließen.

Ein Rezept von Martin Schlösser

Gemüsebrühenpaste für Gemüsebrühe für ca. 10 Liter Gemüsebrühe

für ca. 10 Liter

Zutaten:

100 g	Sellerie
100 g	Zwiebel
100 g	weißer Lauch
100 g	Petersilienwurzel
100 g	Kalahari Salz



Zubereitung:

Alle Gemüse schälen und würfeln und mit dem Salz in einem Mixer fein pürieren.

Das Salz sorgt dafür, dass die Gemüsepaste im Kühlschrank für mindestens 3 Monate haltbar ist. Für einen Liter Gemüsebrühe benötigt man circa einen gehäuften Esslöffel Gemüsepaste.

Ein Rezept von Martin Schlösser