

## Spinat-Quinoa-Salat



Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Für 4 Gläser von je ca. 6 dl  
Hauptgericht für 4 Personen

---

**200 g Quinoa**

**7 dl Wasser**

**¾ TL Salz**

---

**300 g Jungspinat**

**450 g Hüttenkäse nature**

**8 Dörraprikosen** (soft),  
in feinen Streifen

**2 EL Sonnenblumenkerne**

**1 EL grobkörniger Senf**

**2½ EL Weissweinessig**

**5 EL Rapsöl**

**2 EL Wasser**

**Salz, Pfeffer,**  
nach Bedarf

---

1. Quinoa mit dem Wasser und dem Salz aufkochen, offen ca. 20 Min. weich kochen, abkühlen, in die Gläser füllen.
2. Spinat, Hüttenkäse, Dörraprikosen und Sonnenblumenkerne darauf verteilen.
3. Senf, Essig, Öl und Wasser verrühren, würzen. Sauce kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln.

**Portion:** 496 kcal, F 24g, Kh 38g, E 25g

