

## Wintersalat

für 4 Personen

250	Quinoa*	) in einen beschichteten Topf
2 TL	getr. Oregano*	) geben und mit
500 ml	Wasser	kochend heißem Wasser bedecken, aufkochen und 15 – 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Quinoa das gesamte Wasser aufgenommen hat. Hitzequelle ausschalten und die Quinoa im Topf aus- quellen lassen. Inzwischen
40 g	Sonnenblumenkerne	in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze goldbraun rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen
2	Avocados	in Scheiben u. dann in etwa 2 cm große Stücke schneiden
½	rote Zwiebel	in dünne Ringe schneiden
2	Stangen Staudensellerie	in feine Scheiben schneiden Avocados, Zwiebel und Staudensellerie in eine Salat- schüssel geben
2	Orangen	schälen und filetieren, den Saft auffangen, Orangen zu den Avocados geben
2 Bd.	Brunnenkresse	von dicken Stängeln befreien und ebenfalls in die Salatschüssel geben
2 EL	Olivenöl*	mit dem aufgefangenen Orangensaft zu einem Dressing verrühren und die Salatzutaten damit beträufeln. Die gerösteten Sonnenblumenkerne zu- fügen und alles gut mischen. Die Quinoa mit einer Gabel auflockern und unter den Salat heben.

**Tipp:** Solo serviert, gibt dieser Salat ein sättigendes Abendessen ab. Aber er schmeckt auch gut zu gegrilltem Fisch, insbesondere Makrelen, oder zu Ziegenfrischkäse mit Pfefferkruste.

**\* Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**