



## RADIESCHEN MIT GEPUFFTEM QUINOA, MOHN UND KOKOSDRESSING

( Salate & Bowls )

Radieschen mal anders - gebraten mit  
einer würzigen Kokosmarinade

### Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten

#### Salat

1-2 Bund Radieschen, halbiert

100g Babyspinat

#### Topping

Eine Handvoll Sprossen

5 EL gepuffter Quinoa

#### Dressing

200g Kokosjoghurt ( alternativ anderer Pflanzenjoghurt )

40ml Kokosmilch ( alternativ andere Pflanzenmilch )

1 Zehe Knoblauch, gerieben

4 TL Mohn ( ca. 20g )

1/2 TL Salz

Saft und Abrieb 1 Zitrone

### Anleitung

1. Die Radieschen waschen und halbieren. In wenig Pflanzenöl kurz scharf anbraten bis sie etwas Farbe haben und leicht salzen. Zusammen mit dem Babyspinat vermischen.
2. Alle Zutaten für das Dressing und den fein geriebenen Knoblauch ( über eine Käsereiber oder eine Mikropiane ) vermengen. Anschließend über den Salat gießen.
3. Den gepufften Quinoa und die Sprossen als Topping drüber streuen.

### TIP

- Die Radieschen kann man auch roh in den Salat geben. Durch das Anbraten sind die Radieschen aber nicht mehr so scharf und bekommen einen leicht nussigen Geschmack.
- Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.
- Anstelle des Babyspinat könnt Ihr auch Romana Salat verwenden o.ä.