

## Leichter Quinoa-Salat mit Artischockenherzen – ein Rezept von Franz Keller

Quinoa, eine genügsame Pflanze und ein Grundnahrungsmittel vor allem in der Andenregion Südamerikas, erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Aufgrund neuer Züchtungen enthält er keine Bitterstoffe mehr und kann auch gut in Europa angebaut werden. Quinoa zeichnet sich durch hochwertiges Eiweiß aus und ist glutenfrei.

### **Zutaten für 4 Personen:**

2 Artischocken  
12 Spargelstangen  
1 Spritzer Zitronensaft  
170 g Quinoa (Tricolore)  
½ l Gemüsebrühe  
1 cm Ingwerwurzel  
20 g Rosinen  
½ TL Kurkumapulver  
2 kleine Karotten  
1 Salatherz  
30 g Cashewkerne  
1 Banane  
½ EL Leinöl  
1 TL Leinsamen, geschrotet  
20 g Mandelsplitter  
Salz  
Pfeffer



### **Tipps von Franz Keller:**

- Wer die Arbeit, die Artischocken zu schälen scheut, kann auch auf Artischockenböden zurückgreifen, allerdings leidet hier der Geschmack stark.
- Um die nussige Note des Rezeptes zu unterstreichen kann zum Schluss noch etwas Kürbiskernöl über das fertige Gericht gegeben werden.
- Dazu passen beispielsweise geröstete Brösel vom Vollkornbrot

### **Zubereitung (ca. 45 Minuten):**



#### *Schritt 1:*

Die Stiele der Artischocken abknicken und unteren Stielansatz „putzen“. Die äußersten Blätter der Artischocke entfernen und die oberen Blätter abschneiden. Das Heu der Artischockenböden entfernen und die Böden etwa 25 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen lassen.



#### *Schritt 2:*

Die gegarten Böden vom restlichen Heu befreien und in grobe Würfel schneiden.



**Schritt 3:**

Den Spargel schälen und in grobe Stücke schneiden. Ausreichend Wasser mit jeweils einer Prise Zucker und Salz sowie etwas Zitronensaft zum Kochen bringen und den Spargel darin bissfest garen.



**Schritt 4:**

Die Quinoa gut waschen und in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Dabei 40 ml der Brühe aufbewahren und beiseitestellen. Die Hälfte des Ingwers reiben und in die Gemüsebrühe geben. Die Quinoa langsam in der simmernden Gemüsebrühe quellen lassen. Wenn die Quinoa beinahe gar ist, die Rosinen und eine Messerspitze

Kurkuma unterrühren. Die Karotten schälen und fein würfeln und unter die Quinoa rühren.



**Schritt 5:**

Die Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten lassen. Die Banane schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Cashewkerne grob hacken.



**Schritt 6:**

Erst kurz vor dem Servieren Cashewkerne, Banane und Leinöl unter den Quinoa-Salat heben. Den Salat waschen, pro Person ein Blatt abtrennen und auf jeweils einen Teller legen. Den Quinoa-Salat hineingeben, und die Artischockenböden und den Spargel darauf verteilen. Die beiseite gestellte Gemüsebrühe mit der restlichen

Kurkuma vermengen und über den Salat geben. Mit den Mandelsplittern und den geschroteten Leinsamen bestreuen und servieren.



Guten Appetit!

**Die Nährwerte pro Portion (ca. 398 g) entsprechen in etwa:**

Energie	449 kcal
Fett	21,2 g
Eiweiß	15,4 g
Ballaststoffe	10,5 g

**Info:**

Artischocken sind das ideale Lebensmittel bei Sodbrennen oder bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl. Sie enthalten den Bitterstoff Cynarin, der die Verdauung in Schwung bringt. Er sorgt beispielsweise dafür, dass mehr Magensäure ausgeschüttet wird und regt so den Appetit an. Gleichzeitig verbessern Inhaltsstoffe der Artischocke die Fettverwertung, indem vermehrt Gallensäuren produziert und in den Darm ausgeschüttet werden.