

„Quinoa auf geräuchertem Lachs im Gläschen mit Pampelmuse und Dill“

(Verrine au quinoa pamplemousse, coriandre et saumon fumé)

| Übersicht | Zutaten |
|--|---|
| Gang : Vorspeise Portionen : 4 Schwierigkeitsgrad: Einfach Vorbereitungszeit: 20 Min. | <ul style="list-style-type: none">• 1,5 Tassen ETHIQUABLE Quinoa (3 Tassen Wasser)• 1 Pampelmuse• 1 Orange• ¼ Bündel Dill• eine Scheibe geräucherter Lachs• 20 g gehackte Pistazien• Olivenöl, Balsamicoessig |

Zubereitung

- ***Das Quinoa waschen und in 3 Tassen gesalzenem Wasser ca. 15 Min. kochen bis es das Wasser vollständig absorbiert hat.***
- ***Die Pampelmuse und die Orange waschen und schälen. Die harten Enden des Fruchtfleisches abtrennen und den Rest in Stücke schneiden.***
- ***Den Dill auseinander rupfen.***
- ***Den Lachs in Stücke schneiden und mit den Stücken den Boden von 4 Gläschen bedecken.***
- ***Das Quinoa und die Früchte mischen, mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in Gläschen füllen.***
- ***Am Schluss mit der gehackten Pistazie und Dill garnieren.***

„Ecole des Gourmets“

Bereitgestellt durch Geneviève Lenain

<http://www.ecoledesgourmets.fr/>

Bon appetit!