

## Alpiner Taboulé mit Mandeln & Muskateller

Rezepttipp von Didi Maier

### Zutaten (für 4 Personen)

#### Salat

2 Handvoll von deinen Lieblingssalaten wie Salatherzen, Frisée, Babyspinat etc., gewaschen und klein gerupft, etwas Weißkraut, dünn geschnitten, Menge nach eigener Vorliebe, frische Sprossen, frische Minze und Korianderblätter nach eigener Vorliebe  
5 EL SPAR Natur\*pur Bio-Grünkern  
8 EL SPAR Natur\*pur Bio-Quinoa

#### Dressing (¼ l)

20 g SPAR Natur\*pur Bio-Mandel-Mus  
16 g Zitronensaft  
8 g SPAR Ingwerpaste,  
6 g SPAR Knoblauchpaste  
2 g Sambal Oelek  
20 g DESPAR PREMIUM weißer Balsamico  
15 g SPAR Distelöl,  
25 g Wasser  
6 g SPAR Natur\*pur Bio-Naturjogurt

#### Topping

Gehackte und geröstete Mandeln  
nach eigener Vorliebe

#### Zubereitung

Grünkern über Nacht einweichen und am nächsten Tag in der doppelten Menge Wasser ca. 35 Minuten lang kochen.

Quinoa vor dem Kochen gründlich mit heißem Wasser abwaschen. Mit der doppelten Menge an Wasser zum Kochen bringen, 10 bis 15 Minuten weich kochen, 5 Minuten ausquellen lassen.

Salate waschen und zurecht zupfen, Kraut in feine Streifen schneiden.

Dressing: Mandel-Mus mit den restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen und rühren.

Mandeln: gehackte Mandeln in einer kleinen Pfanne anrösten.

Anrichten: Salate, Kraut, Sprossen, Kräuter, Quinoa und Grünkern in einer Schüssel mischen, das Dressing über dem Salat verteilen und zuletzt mit den gerösteten Mandeln anrichten.

#### Unser Tipp:

Luftdicht verpackt im Kühlschrank kann man gekochten Quinoa und Grünkern 3 bis 4 Tage aufbewahren. Bei Bedarf also gleich etwas mehr auf Vorrat kochen.



**Didi Maier,**  
Koch-Shootingstar  
und Haubenkoch

### MEINE EMPFEHLUNG

Unbeschwert, leicht und erfrischend sind beide: der duftige, steirische Wein und das alpine Taboulé. Die Frische und zarte Würze im Muskateller und die feine Kräuternote im Salat gehen eine herrliche Harmonie ein. Das lockere Pärchen beweist am unkomplizierten Mittagstisch genauso seine Qualitäten wie an einem lauen Sommerabend auf der Terrasse.



**Branigg**  
**Gelber Muskateller**  
**2019**

0,75 l, Südburgenland  
**frisch & blumig**

**799**



Nr. 5984466