



Ausschnitt Workbook

DER GESCHMACK DER NIEDERLANDE

mit Jonathan Zandbergen



MEISTERKLASSE



KIRSCHEN-QUINOA-SALAT MIT HARICOT VERTS UND INGWER-ZITRONEN-DRESSING

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 20 Minuten Vorbereitungszeit
(Tipp: Dieses Rezept kann leicht im Voraus zubereitet werden)

Zutaten

100 g Quinoa
100 g Kniabohnen (Haricot verts)
75 ml Zitronensaft
75 ml Weißweinessig
20 g Honig
30 g Ingwer
100 ml Sonnenblumenöl
100 ml Zitronenöl
20 Kirschen
2 g Fleur de Sel
Salz
Pfeffer (weiß)

Ausrüstung

Stahlpfanne
Sieb
Microplane (oder Reibe)
Kirschenentkerner (optional)

ZUBEREITUNG

1. Bereite die Quinoa nach den Anweisungen auf der Verpackung zu. Kein Salz hinzufügen. Die Kirschen waschen, halbieren und den Stein entfernen.
2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Salz hinzufügen. Die Haricots-verts 4 Minuten lang kochen und sofort in Eiswasser oder unter dem kalten Wasserhahn abkühlen. Die Haricots-verts in 0,5 cm große Stücke schneiden und unter die Quinoa mischen.
3. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Zitronensaft, den Weißweinessig, den Honig und den geriebenen Ingwer in eine Schüssel geben. Das Sonnenblumenöl und das Zitronenöl hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz abschmecken (Tipp: Ist das Dressing etwas zu stark im Geschmack? Dann noch etwas (Zitronen-)Öl dazugeben, das hat eine beruhigende Wirkung).
4. Den Quinoa-Salat mit einem Teil des Dressings, Pfeffer und Salz würzen.
5. Für die Präsentation kleine Schälchen verwenden und pro Person 2 Esslöffel des Quinoa-Salats hineinlöffeln. Die Kirschenhälften ringförmig über den Salat legen und das Dressing über das Gericht geben. Mit etwas Fleur de Sel abschließen.

ALLE INHALTE UND DAS KOMPLETTE WORKBOOK FINDEST DU IM KURS:
„DER GESCHMACK DER NIEDERLANDE“
