

Gemischter grüner Salat mit Walnüssen und Amaranth

Für 2 Portionen:

2 Handvol l Feldsalat	1 Handvol l Rucola	1 Handvol l Romana
1/1 kleine Zwiebel	4 Kirschtomaten	1/2 Gurke
1 gelbe Paprikaschote	1 Handvoll Walnüsse	100 g ungek. Amaranth
350 ml Wasser	Salz, Vinaigrette	

Zuerst Amaranth kochen. Hierzu etwa 350 ml Wasser zum Kochen bringen und den Amaranth hineingeben. Salz kann vor dem Kochen oder anschließend nach Belieben hinzugefügt werden. Nach kurzem Aufwallen die Temperatur reduzieren, sodass der Topfinhalt für etwa 20 min. vor sich hin köchelt (bei Bedarf Wasser hinzufügen).

Anschließend den Amaranth noch ohne Hitzezufuhr weitergaren bzw. aufquellen lassen. Auf diese Weise wird die etwas klebrige Masse, die nun entstanden ist, etwas fluffiger und trockener.

Nun die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett 2 bis 3 min. rösten und auskühlen lassen.

Rucola putzen, die harten Stiele abschneiden und zusammen mit dem Feldsalat und dem Romana gut abtropfen lassen.

Anschließend das Dressing zubereiten und mit einem Löffel über den Salat geben.

Zum Schluss noch die Nüsse auf dem Salat drapieren und den gekochten Amaranth darübergeben.

NN am 05. Februar 2021