Hauptmahlzeit / Herbst / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Quinoasalat mit Fenchel,Süßkartoffeln, Spinat & Haselnüssen

Ich muss mich als erstes bei Euch für die kurzzeitige Sendepause hier entschuldigen. Ich bin momentan sehr eingespannt und entwickle im Hintergrund täglich einen Haufen neuer Rezepte. Um die Katze aus dem Sack zu lassen - ich arbeite derzeit an gleich 2 neuen Buchprojekten! So aufregend, super spannend und ein großer Haufen Arbeit. Mehr kann ich noch nicht sagen, aber ich werde euch natürlich informieren, sobald es hierzu Neues gibt.

Hier habe ich jetzt aber endlich mal wieder ein neues Rezept für Euch. Und ich sage nur so viel - das kann sich sehen lassen! Aus Kühlschrankresten zufällig entstanden und einfach eine unfassbar himmlische Kombination an verschiedenen Geschmäckern und Texturen.

Im Ofen gebackene Süßkartoffeln und rote Zwiebeln mit einer Prise Zimt und crunchy Haselnüssen, treffen auf Quinoa, knackigen Fenchel und soften Spinat. Getoppt wird das Ganze mit einem Zitronen-Tahin-Dressing. Dieser Salat schmeckt frisch und wärmt gleichzeitg von Innen. Am Wochenende habe ich es mir mit einer Schüssel Salat auf dem Sofa gemütlich gemacht, mich unter meine liebste Decke gekuschelt, Schmalzetten im Fernsehen angeschaut und mein Herz und Magen mit Liebe und gutem Essen gefüllt. Super gesund und trotzdem fühlt sich dieser Salat nach Soulfood vom feinsten an. Probiert ihn aus! Ich verspreche Euch - es lohnt sich!

Angerichtet habe ich das Ganze auf meinem neuen Lieblingsgeschirr. Ich habe Euch schonmal erzählt, wie sehr ich die Keramik von *Serax* liebe. Aber nun habe ich auch noch *HK Living* für mich entdeckt. Ich hatte ein riesen großes, buntes Sammelsurium an verschiedenstem Geschirr. Aber wie sich der Geschmack in Sachen Mode und Interieur weiterentwickelt, so tut es das auch in Sachen Tableware. Zumindest ist da bei mir in den letzten Jahren ganz schön viel passiert. Ich greife bei Kleidung und bei Einrichtungen immer mehr zu langlebigen, zeitlosen Design und gehe weg von allem was zu Fast Fashion zählt. Das gleiche gilt auch für Tableware und so habe ich ordentlich ausgemistet und mich für zeitloses Design entschieden. Es ist mir jeden Tag aufs Neue eine Herzensfreude meine neuen, schlichten Teller, Schüsseln, Becher und Besteck zu sehen. Jedes Stück einzeln und mit Liebe ausgewählt. Weniger ist mehr und dafür Gutes - das ist meine Regel. Außerdem kommen mir nur noch Dinge ins Haus die ich wirklich liebe. Wenn es kein absolutes JA! ist, ist es ein Nein. Diese Regel kann man auf so viele Bereiche seines Lebens übertragen. Es ist nicht immer leicht kosequent zu sein, aber auch Babyschritte sind Schritte.

Zutaten für 4 Portionen

- 400 gr - Süßkartoffeln
- 1 - rote Zwiebel
- 1 Handvoll - Haselnüsse
- 1 - Fenchel
- 100 gr - Quinoa
- 2 Handvoll - Babyspinat
- 1 TL - Zimt
- 1 EL - Olivenöl

Zutaten für das Dressing

- 4 EL - Olivenöl
- 1 EL - Tahin
- 2 EL - Zitronensaft
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Zunächst heizt Du den Backofen auf 180 Grad Umluft vor.
2. Jetzt schälst Du die Zwiebel und die Süßkartoffeln und schneidest beides in mundgerechte Wüfel.
3. Jetzt hacke grob die Haselnüsse und gebe alles zusammen in eine Auflaufform. Beträufle alles gleichmäßig mit etwas Olivenöl und würze mit gemahlenem Zimt.
4. Nun kommt die Auflaufform für etwa 30 Minuten in den Backofen, oder bis die Süßkartoffeln gar sind.
5. In der Zwischenzeit kochst Du den Quinoa. Nehme hierfür einen mittelgroßen Topf und gebe den Quinoa zusammen mit der doppelten Menge Wasser hinein. Bei geringer Hitze den Quinoa für etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis das gesamte Wasser verdampft ist.
6. Jetzt hobelst Du den Fenchel mit einem Gemüsehobel in sehr feine Streifen und wäscht den Spinat. Beides geibst Du unter den garen und noch heißen Quinoa.
7. Für das Dressing verrührst Du Tahin, Olivenöl und Zitronensaft miteinander und würzt nach Belieben mit Salz & Pfeffer.
8. Nun gibst Du das Dressing und die fertig gebackenen Süßkartoffeln über den Quinoa und verrührst das Ganze.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia