

Pfirsich Quinoa Salat

Rezept frei nach „[Cook Beautiful](#)“ von Athena Calderone, S. 94

Zutaten für 4-6 Personen:

Für das Dressing:

2 Knoblauchzehen,
geschält und
durchgepresst

Abrieb und Saft einer
unbehandelten Zitrone

1 TL fein gehackte
Chilischote (Habanero)

3 EL
[Weißweimbalsamessig](#)
Optional Rotweinessig

125 ml [Olivenöl, extra
vergine](#)

[Meersalzflocken](#)

Frisch zerstoßener
[schwarzer Pfeffer](#)

Für den Salat:

130 g [Quinoa](#)

900 g Paradeiser

½ rote Zwiebel, geschält
und in dünne Ringe
geschnitten

2 Pfirsiche, entkernt und
in Spalten geschnitten

1 kleines Bund frisches
Basilikum zerzupft

1 kleines Bund frische
Minze

1 kleines Bund frische
Petersilie

Optional: frischer
Estragon

Für das Dressing:

In einer kleinen Schüssel den Knoblauch, den Zitronensaft und -abrieb, die Chilischote und den Essig gut verrühren. Langsam das Öl einfließen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Die Quinoa nach Packungsanweisung garen. Dann abgießen und abkühlen lassen.

In einer mittelgroßen Schüssel die Paradeiser mit der Zwiebel mischen, dann nur so viel Dressing begeben, dass alles damit überzogen ist. Einige Minuten beiseitestellen, damit der Saft austreten kann. Dann vorsichtig die Quinoa untermischen, ebenso die Pfirsiche und die Kräuter. Dann je nach Bedarf mehr Dressing hinzugeben. Kurz vor dem Servieren mit den beiseitegelegten Kräutern belegen und mit Meersalzflocken bestreuen.

Sussitz Tipp: Wichtig ist hier ein feinfruchtiges Olivenöl mit pikanten Noten. Etwa das Bio-Ölivenöl von Bio Orto aus Apulien. Und beim Essig empfehlen wir den Weißwein-Balsam der Manufaktur Gölles. Unser Pfeffer der Wahl: Lampong aus Indonesien. Schön pikant, gut zu mahlen, unterstreicht er den süß-sauren Touch des Dressings.

