

Erdbeer-Spinat-Salat mit Linsen und Quinoa

2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1 Beutel MAGGI Koch-Set für Mango-Salat
mit Paprika

400 ml Wasser

100 g Babyspinat

1 rote Zwiebeln

1 orange Paprikaschote

200 g Erdbeeren

1/2 Zitrone

100 g Joghurt (10 % Fett)

öffnen. Linsen-Bulgur-Quinoa-Mischung mit dem Würz-Mix und

in die Pfanne geben, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ca. 15 Min.

zugedeckt kochen, bis das Getreide gar ist. Gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit

putzen, waschen und trocken schleudern.

waschen, vierteln und in Streifen schneiden.

waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.

waschen und vierteln.

auspressen.

mit dem Zitronensaft in die Pfanne geben und unterrühren. Aus der Pfanne nehmen,

mit Spinat, Paprika und Zwiebel

vermischen und mit den Erdbeeren

servieren.

Tipp: Mit gerösteten Mandelstiften bestreut servieren. Statt Erdbeeren schmecken auch Himbeeren oder karamellisierte Apfelscheiben.