

The logo for Radio Salü 101,7 features the station name in a bold, white, sans-serif font on a black rectangular background. To the right of the text is a yellow triangle containing a white circle with a black lightning bolt symbol. The frequency '101,7' is written in a bold, black, sans-serif font to the right of the triangle.

**RADIO SALÜ**

**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ  
Küchenchef Uwe Zimmer aus der  
Mitkoch-Show, immer sonntags  
von 10-14 Uhr.

## **Gastrezept von Fernsehkoch Frank Seimetz**

### **Quinoa Salat mit gebratenem Kürbis , Tofu, Cranberrys und Goji Beeren (auch für Veganer geeignet)**

200 g roter Quinoa Bio Fairetrade  
400 ml bester Gemüsefond

300 g Kürbis (Muskat oder Butternut)  
200 g schnittfester Bio Tofu  
2 EL natives Rapsöl aus dem Saarland

30 g Goji Beeren (getrocknet aber weich) Frucht des Bocksdorns auch Wolfsbeere genannt  
30 g Cranberrys (getrocknete aber weiche) auf Deutsch: Moosbeere

1 TL saarländischer Imkerhonig  
Saft und Abrieb einer Limette  
1 EL Saarländischen Apfel-Balsamico  
1 EL Raz el hanout (Cous-Cous Gewürz)  
Naturbelassenes Meersalz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Traubenkernöl von der Mosel

Einige Blätter Wintersalat

Quinoa mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten knapp am Kochpunkt garen.

Kürbis Schalen entkernen und würfeln. Mit etwas Rapsöl gerne in einer Grillpfanne rundherum grillen. Dabei darf der Kürbis gerne etwas Farbe nehmen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Zu dem warmen Quinoa die Getrockneten Beeren mischen und zugedeckt neben der Kochstelle 5 Minuten ziehen lassen.

Honig, Saft und Abrieb der Limette, Essig, Raz el hanout vermischen, etwas Salz und Pfeffer hinzu geben. Dann das Traubenkernöl unter Rühren einlaufen lassen. 10 min ruhen lassen. Erneut mit den Gewürzen abschmecken. Bis auf 2 Esslöffel die Ganze Salatsoße zu dem Quinoa geben. Gut durchmengen und nach 10 min Ruhezeit erneut abschmecken.

Dann den gewaschenen und getrockneten Salat zusammen mit dem Kürbis, Tofu und Quinoa anrichten. Insbesondere den Blattsalat mit der Vinaigrette beträufeln.  
Sofort servieren.

Hierzu passt ein auch für Veganer geeigneter, kräftiger Weißwein mit schöner Säurestruktur, wie eine Auxerrois Spätlese von der Obermosel.