

Quinoasalat

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Der Quinoa:

300 ml Wasser
Salz
event. 20 g gehackte Ingwer

150 g Quinoa, gewaschen

Der Salat:

80 g Paprikaschote gelb,
kleine (3/4 cm) Würfel
80 g Cherrytomaten, geviertelt
80 g Salatgurke, kleine (3/4 cm) Würfel
½ ST Chilischote, entkernt, in feine Streifen

2 EL Koriandergrün oder
Petersilie, gehackt (nach Geschmack)
Himbeeressig und Olivenöl nach Geschmack
Salz

Herstellung:

Der Quinoa:

1. Wasser mit einer Brise Salz in einem Topf aufkochen lassen.
2. Vom Herd ziehen – Quinoa einrühren – Topf auf den Herd ziehen und aufkochen lassen.
3. Deckel drauf und bei mäßiger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einer Gabel vorsichtig auflockern und auskühlen lassen.

Der Salat:

1. Die geschnittenen Gemüsesorten bzw. Chilischote zu der erkalteten Quinoa geben.
2. Kräuter, Himbeeressig und Öl hinzugeben und mit Salz abschmecken.

