



Quinoa-Salat

Du brauchst:

- ✓ ½ Tasse Quinoa
- ✓ 1-1 ½ Tassen Gemüsebrühe
- ✓ ½ Zwiebel oder 1 Frühlingszwiebel
- ✓ 1 Tomate
- ✓ 1 Paprika
- ✓ ½ Bund Petersilie
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 4 EL heller Balsamico Essig
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Oliven, Feta...

Tipps und Tricks:



Gesundes Kraftkorn:

Glutenfrei, Eiweißlieferant, Omega-3-Fettsäuren 😊

Zeitaufwand: 30 min

Kosten: 4,80€

Zubereitung:

Wasche den Quinoa, lasse ihn abtropfen, koche ihn mit der Suppe auf und lasse ihn 15 Minuten köcheln, danach nimmst du den Topf weg vom Herd und lässt ihn 5 Minuten quellen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Schneide die Zwiebel fein würfelig. Die Tomate und die Paprika schneidest du in kleine Stücke und gibst sie mit der Zwiebel roh oder kurz angeschwitzt zur Quinoa. Hacke die Kräuter, streue sie darüber, gib das Öl und den Essig dazu und schmecke den Salat mit Salz und Pfeffer ab. Mit Oliven und Feta kannst du den Salat noch aufwerten.

