



Quinoasalat

(4 Personen)

240 g Quinoa - abspülen und nach Packungsanweisung in ca. 400 ml Gemüsebrühe garen

4 Tomaten
2 mittelgroße Zucchini
1 gelbe Paprika
6 Frühlingszwiebeln (Schlotte)

mehrere Stengel frische Kräuter wie Petersilie, Minze, Thymian ... zum verfeinern

Olivenöl, 1 EL Leinöl, Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft, Currypulver und etwas Chili

Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel oder feine Ringe schneiden. Die Kräuter ebenfalls waschen, trocknen und fein schneiden.

Das Gemüse zur Quinoa in eine Salatschüssel geben.

Aus Olivenöl, Leinöl, Zitronensaft eine cremige Vinaigrette herstellen. Mit den Gewürzen abschmecken und über den Salat geben. Für 1-2 Stunden kühl stellen und ziehen lassen.

Tipp:

Die Menge reicht für zwei Personen als Hauptgericht oder für Mehrere zum Grillen als Beilage.

Ich selbst variiere das Gemüse je nach Jahreszeit. Als Hauptgericht dürfen gerne noch ein halber klein geschnittener Apfel und ein paar geröstete Kerne (Sonnenblumen, Sesam, Kürbiskerne, Pinien ..) untergehoben werden.