



Rezept

Quinoa-Salat

Quinoa gilt als das „Wunderkorn der Inka“. Die traditionelle weiße und rote Bio Quinoa aus Bolivien ist nicht nur eine wohlschmeckende Beilage zu Gemüse- und Fleischgerichten, sondern schmeckt auch vorzüglich in Salaten, Suppen und Süßspeisen. Von Natur aus nährstoffreich, glutenfrei und kalorienarm.

Zutaten (für 4 - 6 Personen)

- 200 g rote oder weiße Quinoa
- 150 g Feta
- Gemüse nach Belieben (zum Beispiel Tomaten, Salatgurke, Paprika, Zucchini, Staudensellerie, Frühlingszwiebeln)
- Obst nach Belieben (zum Beispiel Mango, Trauben)
- Kräuter nach Belieben (zum Beispiel Rucicola, Petersilie, Koriander, Minze, Kresse)
- Cashew-Nüsse
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Mango-Chutney
- 1 EL Flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

Zubereitung

200 g Quinoa (rot oder weiß) unter fließendem Wasser gut waschen, damit die Bitterstoffe ausgespült werden. In der doppelten Menge Wasser oder Gemüsebrühe kurz aufkochen und 20 Minuten köcheln, abgedeckt abkühlen lassen und anschließend etwas auflockern.

In der Zwischenzeit Gemüse, Obst, Feta und Kräuter klein schneiden. Cashew-Nüsse zerkleinern und kurz anrösten. Apfelessig, Olivenöl, Mango-Chutney, flüssiger Honig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel gut vermischen. Alles zur Quinoa geben, unterheben und abschmecken. Mindestens 1-2 Stunden ziehen lassen.

Zutaten aus dem Eine-Welt-Laden:



Rote Quinoa, 500 g, 5,30 €
Weiße Quinoa, 500 g, 5,00 €



Cashew Bruch, natur, 500 g, 14,00 €
Mango-Chutney, bio, 240 g, 4,80 €

