

Quinoa – Salat mit Karotten/Zucchini

Zutaten: für 4 Personen

- 125 g Quinoa = 1 kl. Tasse
- 2 kleine Tassen Gemüsesuppe
- 1 kleine Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter, frisch nach Belieben
Basilikum, Thymian, Petersilie



Zubereitung:

- Topf anheizen, Quinoa kurz im trockenen Topf anrösten
- mit Gemüsesuppe aufgießen, aufkochen, Hitze reduzieren und 10 Min. leicht köcheln, abdrehen und weitere 10 Min. quellen lassen
- Gemüse waschen, Karotten und Zucchini fein raspeln, Tomaten in Würfel schneiden
- Gemüse vorsichtig unter das lauwarme Quinoa mischen
- für die Marinade Knoblauch pressen und mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Zitronensaft nach Geschmack) abschmecken
- mit den fein gehackten Kräutern unter das Quinoa mischen

Eine nährstoffreiche Mahlzeit, die man mit Joghurt-Kräuter Dip noch verfeinern kann. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und geben diesem köstlichen Salat mit Mozzarella oder Schafkäse eine andere Geschmacksrichtung!

Und nun gutes Gelingen!