

Quinoa-Avocado-Gurken-Salat mit Walnüssen

Für 2 Portionen:

2 Handvoll Rucola	1 reife Avocado	1 Salatgurke
200 g Quinoa	60 g Walnüsse	Salz
Dressing		

Quinoa gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann 1 Prise Salz hinzugeben und den Topf zudecken. Den Herd nun ausmachen und den Topfinhalt für weitere 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Salat waschen, Gurke schälen und in kleine Stückchen schneiden, Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels entnehmen und würfeln.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett für 2 bis 3 Minuten anrösten und zur Abkühlung beiseite stellen.

Schließlich Quinoa mit den Gurken- und Avocado-Stückchen vermischen, Vinaigrette hinzufügen und auf das Rucolabett geben. Mit den Walnüssen bestreuen.

NN am 05. Februar 2021