

Quinoa-Salat

Für 4 Personen

250 g Quinoa	1 Knoblauchzehe	500 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer	1 Salatgurke	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	$\frac{1}{2}$ Chili	1 rote Zwiebel
2 Möhren	200 g Feta	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
2 Stiele frische Minze	$\frac{1}{2}$ Bund frisches Basilikum	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
3-4 EL Olivenöl		

Quinoa in einem feinmaschigen Sieb so lange unter kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist.

Knoblauch schälen und pressen. Gemüsefond zum Kochen bringen, Quinoa, Knoblauch, Salz und Pfeffer hineingeben und circa 12 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse waschen, Salatgurke, Paprika, Chili entkernen und würfeln. Zwiebel und Möhren schälen. Zwiebeln fein würfeln. Möhren mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

Feta bröseln und Zitrone pressen. Minze und Basilikum von den Stielen zupfen und fein hacken. Gegarten Quinoa etwas abkühlen lassen und mit dem Gemüse, Feta, Kräutern, Zitronensaft- und -abrieb, Kreuzkümmel und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 15. Oktober 2024