

Quinoasalat – zwei Varianten

Quinoasalat mit Apfel

Zutaten

Für den Salat

80-100 g Quinoa

1/2 Gurke

1 Apfel

1 Avocado

100 g Rucola

Für das Dressing

4 EL Öl z.B. Olivenöl

3 EL Essig z.B. Obstessig

1 TL Honig

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

Für die Deko

angeröstete Saaten/Nüsse z.B. Cashewkerne, Kürbiskerne



Zubereitung

Quinoa in einem Sieb mit Wasser abwaschen. Wasser zum Kochen bringen und Quinoa hinzugeben. Quinoa aufkochen lassen und im Anschluss ca. 20-25 Min auf kleiner Flamme quellen lassen.

Währenddessen die Gurke mit einem Spiralschneider zu "Nudeln" drehen. Steht kein Spiralschneider zur Verfügung die Gurke in Stücke schneiden. Apfel und Avocado in Stücke schneiden. Für das Dressing die einzelnen Zutaten zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing in ein separates, verschließbares Gefäß geben.

Ein Glas z.B. Weckglas nehmen und die Grukennudeln gefolgt von Quinoa, Apfel und Avocado übereinander schichten. Mit Rucola abschließen. Für die Deko geröstete Saaten/Nüsse darüber geben. Das Dressing kann nun entweder gleich darüber gegeben werden oder erst kurz vor Verzehr und bis dahin in einem separaten Gefäß aufbewahrt werden

Quinoasalat mit Feta

Zutaten

Für den Salat

80-100 g Quinoa

1/2 Gurke

handvoll kleine Tomaten

1 roter Paprika

1 kleine Zwiebel

100 g Oliven

150 g Feta

frische Petersilie

Für das Dressing

4 EL Öl z.B. Olivenöl

3 EL Essig z.B. Obstessig

1 TL Honig

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

Für die Deko

angeröstete Saaten/Nüsse z.B. Cashewkerne, Kürbiskerne u. Rucola

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb mit Wasser abwaschen. Wasser zum Kochen bringen und Quinoa hinzugeben. Quinoa aufkochen lassen und im Anschluss ca. 20-25 Min auf kleiner Flamme quellen lassen.

Währenddessen die Gurke mit einem Spiralschneider zu "Nudeln" drehen. Steht kein Spiralschneider zur Verfügung die Gurke in Stücke schneiden. Paprika, Tomaten, Feta und Petersilie ebenfalls klein schneiden. Für das Dressing die einzelnen Zutaten zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing in ein separates, verschließbares Gefäß geben.

Ein Glas z.B. Weckglas nehmen und gekochten Quinoa abwechselnd mit dem klein geschnittenen Gemüse und Feta bis fast zum Rand schichten. Rucola, Oliven und geröstete Saaten/Nüsse darüber geben. Das Dressing kann nun entweder gleich darüber gegeben werden oder erst kurz vor Verzehr und bis dahin in einem separaten Gefäß aufbewahrt werden.

