

Rezept

Petersilien-Quinoa-Salat

Ein Rezept von Petersilien-Quinoa-Salat, am 22.09.2023

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe	175 g Quinoa
1 Bund Petersilie	3 Frühlingszwiebeln
250 g Kirschtomaten	200 g Sahnejoghurt
Salz	6 EL kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TL Pul biber	4 EL frisch gepresster Zitronensaft
4-5 EL Olivenöl	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen. Quinoa heiß abspülen, einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. quellen, dann etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Joghurt mit Salz würzen, anschließend Mineralwasser und Pul biber untermischen.
3. Alle vorbereiteten Zutaten, bis auf den Joghurt, zum Quinoa geben. Mit Zitronensaft und Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Den Joghurt zum Quinoasalat servieren. Dazu passt Fladenbrot.