Rezept

Quinoa-Salat mit Hummus

Ein Rezept von Quinoa-Salat mit Hummus, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	Quinoa
	Salz
	Pfeffer
3 EL	Tahin (Asienladen)
	Sprossen (nach Belieben)
3 EL	Olivenöl
1 Dose	Kichererbsen (400 g)
40 ml	Limettensaft
2	Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 20 g F, 14 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in einem Topf ohne Fett kurz anrösten, mit 500 ml heißem Wasser sowie je 1 EL Öl und Salz aufkochen und ca. 20 Min. bei geringer Hitze quellen lassen. Danach in ein Sieb abgießen.

2. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Hälfte unter die Quinoa rühren und diese mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die restlichen Kichererbsen mit 20 ml Limettensaft, Tahin-Sauce und 1 Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben und glatt pürieren. Bei Bedarf esslöffelweise heißes Wasser dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

3. Knoblauch schälen, hacken und mit etwas Salz zu einem Mus zerdrücken. Mit restlichem Öl (2 EL) und Limettensaft (20 ml) zu einem würzigen Dressing verrühren und mit Salz abschmecken. Hummus auf Salatschüsseln verteilen, Quinoa darauf anrichten und mit Dressing beträufeln. Nach Belieben mit Sprossen garnieren.