

Rezept

Quinoasalat mit Avocado und Ei

Ein Rezept von Quinoasalat mit Avocado und Ei, am 29.05.2023

Zutaten

100 g weiße Quinoa	300 ml Gemüsebrühe
2 Eier (M)	50 g Rucola
1 Avocado	2 Zitronen
1 TL Apfelessig	2 EL Senf (ohne Zucker)
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Beet Gartenkresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 40 g F, 18 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in 15 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Eier in 8-9 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken, schälen und in Achtel schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dicke Stängel abschneiden.
3. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Saft der Zitronen auspressen, die Hälfte davon über die Avocado träufeln. Den übrigen Zitronensaft mit Apfelessig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
4. Die Quinoa und den Rucola zur Avocado geben, das Dressing unterrühren. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit den Eiern garnieren. Die Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden, eventuell fein hacken und über den Salat streuen.