

Rezept

Quinoasalat mit Joghurt

Ein Rezept von Quinoasalat mit Joghurt, am 28.04.2025

Zutaten

150 g bunte Quinoa	Salz
500 g Brokkoli	4 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 345 kcal, 15 g F, 11 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf mit 400 ml Wasser und ½ TL Salz aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. In einer Schüssel abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen, längs halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin zunächst bei starker Hitze ca. 3 Min. unter Rühren braten. Dann 100 ml Wasser angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten, salzen und pfeffern. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Mit dem Brokkoli zur Quinoa geben.
3. Den Joghurt mit 4 EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Dressings vorsichtig mit dem Salat mischen. Den Salat anrichten und mit dem übrigen Dressing servieren.