

Rezept

Quinoasalat mit Kräutern

Ein Rezept von Quinoasalat mit Kräutern, am 28.06.2026

Zutaten

200 g roter oder weißer Quinoa	450 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Zitronenmelisse, Basilikum, Petersilie, Dill und Schnittlauch)	1 Handvoll Rucola oder junger Blattspinat
2 getrocknete Tomaten (in Öl)	300 g frische Tomaten
Salz	2 EL milder Essig
1 Prise Chiliflocken	Pfeffer
	4 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Quinoa und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 15 Minuten körnig ausquellen lassen. Deckel abnehmen und die Körner auskühlen lassen.
2. Inzwischen die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Den Rucola oder den Spinat von den dicken Stielen befreien und in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Gut trocken schleudern und vier Teller damit auslegen.
4. Die frischen Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Getrocknete Tomaten kurz abtropfen lassen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
5. Für die Sauce den Essig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken gut verrühren. Das Öl nach und nach mit einer Gabel unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.
6. Den Quinoa mit Kräutern, Tomaten und der Salatsauce mischen und abschmecken. Den Quinoasalat auf den Rucola- oder Spinatblättern anrichten. Dazu schmeckt: Brot, wenn der Salat als Imbiss gedacht ist, oder gebratener Tofu, wenn man richtig satt werden möchte.