

Rezept

Vegetarischer Quinoasalat

Ein Rezept von Vegetarischer Quinoasalat, am 02.10.2023

Zutaten

150 g Quinoa	Salz
Saft von 2 Limetten	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	1 gestr. TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer
1 rote Zwiebel	1 rote Paprikaschote
2 Stängel Koriandergrün	1/2 Avocado
1 Handvoll Rucola	100 g Gemüsemais (Dose)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Den Quinoa in 400 ml gesalzenem Wasser in ca. 20 Min. leise gar kochen. Vollständig auskühlen lassen. Limettensaft mit dem Olivenöl verrühren. Honig, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zum Dressing geben.
2. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken. Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen, würfeln, sofort zum Dressing geben. Rucola waschen und trockenschleudern. Lange Stiele kürzen, die Blätter dritteln.
3. Paprikawürfel, Mais und Koriander mit dem Dressing vermischen. Quinoa und Rucola zufügen. Alles gut vermischen, nochmals abschmecken und servieren.