Rezept

Würziger Quinoasalat

Ein Rezept von Würziger Quinoasalat, am 03.07.2025

Zutaten

160 g	Quinoa
3	Frühlingszwiebeln
1 Dose	Kichererbsen (ca. 200 g Abtropfgewicht)
1 EL	Kräuteressig
je 1 TL	edelsüßes Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
	Salz
100 g	grüne Oliven
3 TL	gekörnte Gemüsebrühe
4	Tomaten
1	Limette
2 TL	Agavendicksaft
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Quinoa mit 450 ml Wasser und der gekörnten Brühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 15-20 Min. garen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren, entkernen, die Stielansätze entfernen und die Hälften würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

3. Limette auspressen. Saft und Essig mit dem Agavendicksaft und den Gewürzen verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa, Kichererbsen, Tomaten, Oliven und Frühlingszwiebeln mit dem Dressing mischen, kurz ziehen lassen und auf Teller verteilt servieren.