

Rezept

# Zuckerfreier Tex-Mex-Quinoasalat

Ein Rezept von Zuckerfreier Tex-Mex-Quinoasalat, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>125 g</b> weiße Quinoa	<b>1</b> Avocado
<b>150 g</b> Mais (aus dem Glas, ohne Zucker)	<b>150 g</b> Kidneybohnen (aus dem Glas, ohne Zucker)
<b>1 Dose</b> gehackte Tomaten (400 g, ohne Zucker)	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Limette	Salz
Pfeffer	<b>¼ TL</b> Chilipulver
<b>½ Bund</b> glatte Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 29 g F, 19 g EW, 64 g KH

## Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf 250 ml Wasser aufkochen. Die Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in 15 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, grob würfeln und in eine Schüssel geben. Mais und Kidneybohnen jeweils in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Beides mit Tomaten und Olivenöl in die Schüssel geben. Den Saft der Limette dazupressen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
3. Die Quinoa ebenfalls in die Schüssel geben und den Salat vermischen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und über den Tex-Mex-Quinoasalat streuen.