

Rezept

Zuckerfreies Quinoa-Tabouleh

Ein Rezept von Zuckerfreies Quinoa-Tabouleh, am 29.04.2024

Zutaten

100 g weiße Quinoa	200 ml Gemüsebrühe
2 Tomaten	½ Bio-Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln	2 Stängel Minze
½ Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 300 kcal, 13 g F, 9 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in 15 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen das Gemüse waschen und putzen, die Stielansätze der Tomaten herausschneiden. Die Tomaten und die Salatgurke klein würfeln, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Den Saft der Zitrone auspressen und mit Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Mit den Tomaten, der Salatgurke, der Minze und der Quinoa in eine Schüssel geben und vermischen.