

Quinoa-Salat mit Lachs

Der Quinoa-Salat mit Lachs und frischem Gemüse ist eine gesunde Rezept-Idee.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

100 g	Quinoa
250 ml	Wasser
	Salz
150 g	Lachs
1 Stk.	Salatgurke
12 Stk.	Kirschtomaten
1 Handvoll	Petersilie (klein gehackt)
2 Stk.	Lauchzwiebeln
1 EL	Frischen Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zuerst für den **Quinoa-Salat mit Lachs** den Quinoa mit kaltem Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Lass es ca. 15 Minuten abgedeckt kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wird. Danach solltest du es mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen. Währenddessen kannst du das Lachsfilet für 10-15 Minuten in Salzwasser kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Als Nächstes schneidest du die Salatgurke, Kirschtomaten und den gekochten Fisch in grobe Stücke. Klein gehackte Petersilie und fein geschnittener Lauchzwiebel runden den Geschmack ab. Vermenge alles in einer Salatschüssel.
3. Um deinem Quinoa-Salat mit Lachs das gewisse Etwas zu verleihen, musst du ihn abschmecken. Der Zitronensaft, Salz und Pfeffer sorgen für den perfekten Geschmack. Dein leckerer und gesunder Quinoa-Salat mit Lachs ist fertig.

Tipp