# Quinoa-Salat

Der Quinoa-Salat schmeckt als leichtes Hauptgericht aber auch als Beilage zu Gegrilltem. Das vegane und zugleich glutenfreie Rezept wird dich begeistern.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Ruhezeit:** 2,0 h

**Gesamtzeit:** 2,5 h



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 125 g | Quinoa |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 2 Stk. | Tomaten (nicht zu wässrige) |
| 1 Stk. | Zucchini (mittelgroß) |
| 3 Stk. | Frühlingszwiebeln |
| 1 Handvoll | Petersilie (glatte) |
| 2 Stängel | Minze (frisch) |
| 2 Stängel | Koriandergrün (frisch) |
| 0.5 TL | Kreuzkümmel (gemahlen) |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| | Salz und Pfeffer |
| 3 EL | Olivenöl |

## Zubereitung

1. Für den **Quinoa-Salat** den Quinoa unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Die Gemüsebrühe aufkochen und die Samen etwa 15-20 Minuten gar köcheln. Abkühlen lassen.

2. Die gewaschenen Zucchini und Tomaten klein würfelig schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, die Kräuter zerhacken. Alle Zutaten mit dem Quinoa vermengen.

3. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft, gemahlenen Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen

und den Salat damit marinieren. Danach mindestens 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Auf Teller anrichten und servieren.

## Tipp

Wer es gerne etwas schärfer mag, einfach eine kleine Chilischote mit in den Salat schneiden.