Quinoasalat

Das Rezept für Quinoasalat lässt sich mit verschiedenen Gemüsesorten abwandeln. Quinoa enthält viel Eiweiß und gilt als hochwertiger Fleischersatz.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

1 Stk.	Gurke
10 Stk.	Oliven
6 EL	Olivenöl
1 Prise	Oregano
1 Prise	Pfeffer
160 g	Quinoa
1 Prise	Salz
120 g	Schafskäse
3 Stk.	Tomaten
2 EL	Weißweinessig
1 Stk.	Zwiebel

Zubereitung

1. Eine fleischlose Abwechslung bietet der **Quinoasalat**. Quinoa gründlich in einem Sieb waschen, um die Bitterstoffe auszuspülen.

2. Quinoa in einen Topf mit Wasser geben, aufkochen, eine Viertelstunde bei geringer Hitze köcheln lassen, dann abgießen.

3. In der Zwischenzeit Zwiebeln gründlich schälen und fein hacken. Gurke, Oliven und Tomaten waschen und klein schneiden. Schafskäse fein würfeln. Alle Zutaten mit Quinoa vermischen.

4. Nach Geschmack mit Oregano, Pfeffer, Salz, Olivenöl und Weißweinessig abschmecken und

anrichten.

Tipp

Den Quinoasalat alternativ mit anderen Gemüsesorten zubereiten, wie Zucchini oder Sprossen. Dazu schmeckt frisches Weißbrot.