

Vegane Quinoa Salat

Der Vegane Quinoa Salat schmeckt wunderbar und leicht. Ein Rezept für einen köstlichen Sommersalat.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

150 g Quinoa
10 Stk. Cocktailtomaten
1 Stk. Avocado
1 Handvoll Rucola
3 EL natives Olivenöl extra
1 Stk. Limette
1 EL Ahornsirup
Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für den **veganen Quinoa Salat** die Samen sorgfältig mit Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe ausgeschwemmt werden. Nach Packungsanweisung etwa 15 Minuten weichkochen. Dabei sollte der innere Kern noch bissfest sein. Anschließend auskühlen lassen.
2. Die Avocado schälen, entkernen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und zusammen mit der Avocado und dem Quinoa vermengen.
3. Für das Dressing die Limette auspressen, mit Olivenöl und Ahornsirup vermischen und über den Salat gießen.
4. Den Rucola waschen, trocken schleudern und unter den Salat heben. Den Quinoa Salat auf Teller anrichten und mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Tipp

Wenn man den Quinoa Salat vor dem Servieren zirka 1 Stunde durchziehen lässt schmeckt er noch intensiver. Mit Limetten Scheiben garnieren.