



Griechischer Quinoa-Salat

Zutaten für 2-3 Portionen:

Für den Salat:

200 g Quinoa

½ Gurke (geschält, entkernt und gewürfelt)

1 Handvoll Petersilie (gehackt)

1 Handvoll Cocktailtomaten (geviertelt)

1 rote Paprika (entkernt und gewürfelt)

etwa 15 schwarze Oliven (in Scheiben geschnitten)

etwa 5 Peperoni (in Scheiben geschnitten)

200 g Hirtenkäse (gewürfelt)

2 Lauchzwiebeln (in dünne Scheiben geschnitten)

Für das Dressing:

Saft einer Zitrone

7-8 EL Olivenöl

2 TL Senf

2 TL Oregano

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuallererst müsst Ihr die Quinoa-Körner in einem feinmaschigen Sieb mit Wasser gut abspülen. Denn sonst schmeckt der Quinoa-Salat nachher sehr bitter.
2. Bringt nun Wasser in einem Topf zum Kochen und gebt Eure Quinoa-Körner für etwa 15 Minuten hinein. Das Wasser sollte währenddessen nur noch leicht köcheln. An der leicht glasigen Struktur der Körner könnt Ihr erkennen, ob sie „al dente“ sind.
3. Währenddessen könnt Ihr Eure restlichen Zutaten für den Salat wie oben beschrieben vorbereiten.
4. Für das Dressing mischt Ihr einfach alle Zutaten in einer kleinen Schüssel zusammen.

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de

5. Sobald die Quinoa-Körner „al dente“ sind, könnt Ihr sie über einem Sieb auffangen und das Wasser abschütten. Lasst nun die Quinoa-Körner gut abkühlen. Anschließend vermischt Ihr Quinoa und die restlichen Zutaten mit dem Dressing in einer Schüssel.
6. Mein Tipp: Verteilt den Salat in Gläser oder Boxen, so könnt Ihr den Salat prima mit zur Arbeit nehmen.

