

herzhaft
vegetarisch



QUINOA-SALAT MIT GEMÜSE

Zutaten für 4 Portionen:



100 g
Quinoa



100 g
Karotten



100 g
Lauch



100 g
Staudensellerie



1 EL
Olivenöl



etwas
Honig



etwa 200 ml
Wasser



n. B
Salz &
Pfeffer



n. B
Petersilie

Zubereitung

Schritt 1: Alle Gemüsesorten putzen oder schälen, abspülen und fein würfeln. Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen und die Gemüseswürfel darin andünsten.

Schritt 2: Quinoa gründlich in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen. Bei der Zubereitung von Quinoa sollte die Packungsanleitung beachtet werden, weil je nach Sorte sich die benötigte Kochzeit verändert. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Quinoa noch weitere 5 Minuten quellen lassen.

Schritt 3: Wenn Gemüse und Quinoa abgekühlt sind, alles in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Schritt 4: Petersilie klein schneiden und dazu geben.

Schritt 5: Quinoa mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

TIPP: Der Salat eignet sich hervorragend auch als Beilage zu einem Gericht. Dafür Gemüse und Quinoa nicht abkühlen lassen, sondern warm servieren.