

Quinoasalat

Zutaten

100 g Möhren, Rote Bete oder
gedünsteten Kürbis
2 Äpfel
1 Zitrone(n)
1 Lauchzwiebeln
250 g Quinoa

500 ml Wasser
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Optional Walnüsse als Topping

Zubereitung

1. Das Gemüse vorbereiten (Kürbis im Ofen dünsten, Rote Bete kochen und schälen, Möhren schälen) und anschließend abkühlen lassen.
2. Quinoa in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa einstreuen und zugedeckt bei kleiner Hitze kochen bis der weiße Keim sichtbar ist. Quinoa vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen, leicht salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
3. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit der gleichen Menge Olivenöl vermischen. und alles mit Salz und frischem Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
4. Gemüse, Äpfel und die Lauchzwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden. Alles mit Quinoa und dem Dressing vermischen und abkühlen lassen.
5. Mit Topping dekorieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten



WAS GIBTS MORGEN!

gut und klimafreundlich kochen •



Mehr Rezepte: <https://www.zukunftsspeisen.com/blog>

Mehr Infos
zum Projekt:



ZUKUNFTSSPEISEN

30 Jahre



HEINRICH BÖLL STIFTUNG
SACHSEN-ANHALT

Bilder: Maria.Epine, Sunnydream, Lay Some Eggs, Atlas, Zeman8 @ Adobe Stock
V.i.S.d.P.: Heinrich-Böll-Stiftung Sachsen-Anhalt e.V. | Rebecca Plassa | Hansering 20 | 06108 Halle (Saale)


