



Quinoa Salat

Zutaten 8 Personen

Kcal. 397, 1 Portion

- 480 g Quinoa
- 800 ml Gemüsebrühe
- 8 Tomate(n), (Romatomen)
- 4 mittelgroße Zucchini
- 12 Frühlingszwiebel(n)
- 2 Bd Petersilie, glatte
- mehrere Stängel Minze, frisch,
- mehrere Stängel Koriandergrün, frisch,
- 2 Tl Kreuzkümmel, gemahlen
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
- Olivenöl



Zubereitung

- Die Quinoa unter fließendem Wasser sehr gut durchspülen damit die Bitterstoffe ausgespült werden. In der Gemüsebrühe 20 Minuten köcheln lassen, abgedeckt abkühlen lassen und anschließend etwas auflockern.
- In der Zwischenzeit Tomaten und Zucchini klein würfeln.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Die Kräuter fein wiegen.
- Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel gut miteinander vermischen. Alles zur Quinoa geben, unterheben und abschmecken. Mindestens 1 - 2 Std. ziehen lassen.