Biogen *Für mich*

Quinoa-Salat

(4 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 Minuten
ZIEHZEIT: 1–2 STUNDEN

Zutaten

120 g	Quinoa
200 ml	Gemüsebrühe
2	große Tomaten
1	Zucchini
3	Möhren
½	Bund Petersilie
	mehrere Stängel frische Minze
	mehrere Stängel frischer Koriander
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung:

1. Quinoa mit heißem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe in den äußeren Schichten zu entfernen.
2. Anschließend 15–20 Min. in der Gemüsebrühe köcheln und danach abgedeckt abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit Tomaten, Zucchini und Möhren klein würfeln. Die Kräuter fein schneiden. Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel miteinander vermischen. Alles miteinander vermengen. Mindestens 1–2 Std. ziehen lassen.

TIPP:

Quinoa stammt aus Südamerika und wird hauptsächlich in Peru, Bolivien und Ecuador angebaut. Es wird dabei bereits seit etwa 6.000 Jahren als Nahrungsmittel verwendet. Zu Recht, denn Quinoa ist nicht nur eine tolle Eiweißquelle, sondern enthält darüber hinaus viele essenzielle Vitamine, Mineralien und Nährstoffe.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 720/172 **EW:** 8,3 g **F:** 2,8 g **KH:** 25,6 g **BE:** 2,3

Biogen-64369