

Quinoa-Salat

Zutaten [Hauptspeise für 4-6 Personen]

- 250g Quinoa
- 1 große Bio Salatgurke
- 1 Dose Kichererbsen 215 g Abtropfgewicht
- 250g Kirschtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Eßl Olivenöl
- 2 Eßl Rotweinessig
- 4 Eßl Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker



Zubereitung

1. Quinoa im Sieb mit warmem Wasser waschen und abtropfen lassen. Mit 500ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Im halb offenem Topf ca 15-20 Min bei niedriger Hitze köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen
2. Gurke waschen, putzen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Für das Dressing Knobi durchpressen und mit Öl, Essig und Zitronensaft verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, ein wenig Zucker rundet den Geschmack ab. Alle Salatzutaten mit Dressing vermengen und nochmals abschmecken.