

Quinoa-Salat

**Quinoa erfreut sich wachsender Beliebtheit. Zart und kalorienarm.
Minze gibt dem Salat einen wahren Aromakick.**

Zutaten

150g Quinoa
3dl Salzwasser
4 Tomaten
1 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Minzeblätter

Zubereitung

Etwa 25 Minuten

- 1** Quinoa mit Wasser abspülen, in Salzwasser aufkochen, mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 15–20 Minuten quellen lassen. Mit der Gabel auflockern und auskühlen lassen.
- 2** Zwiebel und Tomaten in kleine Würfeln schneiden und zu den Quinoakeimlingen geben.
- 3** Olivenöl und Zitronensaft dazugeben, mit Salz würzen, gut vermengen und ziehen lassen. Vor dem Anrichten die gehackten Minzeblätter untermischen.

Tipp

Kräuter verbinden sich besonders harmonisch, wenn die Kräuter den Geschmack des Salates unterstreichen, ihn aber nicht dominieren. Ein halber oder maximal ein ganzer gestrichener Teelöffel frischer zerkleinerter Kräuter pro Portion – und Sie liegen genau richtig.

