

Quinoa-Tomatensalat mit Kichererbsen

Zutaten | 2 Portionen

200 g	Quinoa
400 ml	Gemüsebrühe
200 g	Kichererbsen
1	Salatgurke
200 g	frische Tomaten
1	Zitrone
10 Blätter	Basilikum
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Quinoa in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und in der Gemüsebrühe bissfest garkochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
- Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
- Tomaten und Gurke waschen und beides in kleine Würfel schneiden.
- Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden.
- Alle Zutaten mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Zutaten können auch einzeln in Gläser geschichtet werden. Mit Basilikumblättern und z.B. Walnüssen dekoriert, sind sie ein Hungucker auf jedem Buffet oder beim Picknick.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 626,25 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
520 kcal	8,46 g	95,2 g	19,4 g	1,04 g