

Quinoa – Wintersalat

Zutaten | 2 Portionen

150 g	Quinoa
½ TL	Salz
2	vorgegarte Maiskolben (je 260 g)
300 g	Tomaten
1	reife Avocado
100 g	Joghurt
4 EL	Zitronensaft
100 g	Feta
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 25-30 Min.

Zubereitung:

- Quinoa mit kaltem Wasser abspülen, mit 400 ml Wasser und ½ TL Salz aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 min zugedeckt garen. Anschließend abkühlen lassen.
- Maiskörner vom Kolben schneiden und grob hacken.
- Tomaten vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden
- Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.
- Alles Zutaten zum Quinoa geben.
- Minzblättchen fein schneiden, mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und abschmecken.
- Das Dressing und den Feta über den Salat geben und vorsichtig mischen.
- Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Quinoa enthält von Natur aus sogenannte Saponine (Bitterstoffe). Daher sollte Quinoa vor dem Garen immer gewaschen werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 472 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
671 kcal	19,9 g	97,5 g	25 g	236 mg