

Quinoa - Taboulé (Salat)

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Quinoa

½ rote Zwiebel *(Die milde Schärfe und der leicht süßliche Geschmack ist für Salate sehr gut geeignet. Außerdem kommt so noch ein wenig Farbe ins Spiel.)*

3 Tomaten

½ Salatgurke

1 Bund glatte Petersilie

Salz und Pfeffer

Saft einer ½ Limette

Olivenöl

Granatapfelkerne (zum Verfeinern - bei Bedarf)

Zubereitung:



Quinoa in ein feinmaschiges Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich spülen. (Wichtig, um evtl. Bitterstoffe abzuspielen.)

In einen Topf, mit Salzwasser, zum Kochen bringen. Insgesamt ca. 3 Minuten kochen lassen und weiter 10 Minuten quellen lassen (Topf kann vom Herd). Danach über dem Sieb abgießen. (Die Körner sollten jetzt aufgebrochen sein und das Wasser aufgesogen haben - ähnlich wie Reis.)

Während die Quinoa auskühlt, die Zwiebel, Tomaten und Salatgurke in Würfelchen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Petersilie ebenfalls klein hacken und dazugeben.

Aus dem Olivenöl, dem Saft der ½ Limette sowie dem Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und untermischen.

Die kalte Quinoa zu den anderen Zutaten geben und gut durchmischen und evtl. nochmals abschmecken.

Je nach belieben, kann man beim Anrichten noch Granatapfelkerne über den Salat geben - gibt eine fruchtig/herbe Note.

Guten Appetit!