



Inka-Salat - würziger Quinoa-Salat mit Avocado und Rucola

glutenfrei, vegetarisch, powerfood, eiweißreich
Bewertung

Zutaten

- 125 g Quinoa
- 250 ml Salzwasser oder Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel(n), rot
- 1 Lauchzwiebel(n)
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 2 [Tomate\(n\)](#)
- 1 Avocado(s)
- 1 Bund Rucola
- 1 Zehe/n [Knoblauch, sehr klein geschnitten](#)
- 2 EL [Olivenöl](#)
- 3 EL Himbeeressig
- 1 TL Honig (Bio), flüssiger, vegane Alternative: Agavendicksaft, Ahornsirup, Zuckerrübensirup
- Chiliflocken aus der Mühle

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 35 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 15 Min. **Ruhezeit:** ca. 10 Min. /

Schwierigkeitsgrad: normal / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Quinoa (auch geschälte) in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen lassen.

Optional kann man die Quinoa auch mit etwas Olivenöl kurz anrösten - so entfaltet sie ihr dezent nussiges Aroma am besten.

Nun zwei Teile Wasser oder Brühe mit einem Teil Quinoa in einem abgedeckten Topf zum Köcheln bringen. Nach 12 - 15 min ist sie gar, vom Herd nehmen und zugedeckt noch 10 min quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel häuten und in halbe Ringe schneiden, die Lauchzwiebel waschen, putzen und bis zum Grün in feine Ringe schneiden. Paprika putzen und würfeln, Tomaten waschen und würfeln, Rucola waschen und je nach Größe evtl. halbieren, Knoblauch klein schneiden oder durchpressen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelformer/Melonenausstecher heraus holen oder einfach würfeln.

In einer Schüssel alles mit der Quinoa locker vermischen.

Für das Dressing 2 Löffel Olivenöl mit 3 EL Himbeeressig (geht aber auch prima mit Balsamico oder mit jedem anderen Essig) und einem TL flüssigem Honig oder den veganen Alternativen, sowie Salz, Pfeffer und Chili vermischen.

Wem das zu süß ist, der kann mit einem Spritzer Zitrone abhelfen.

Wir mögen den Salat gerne noch leicht warm, aber wenn er am nächsten Tag durchgezogen ist, ist es auch sehr lecker, nur sollte man dann auf jeden Fall die Avocado mit Zitrone beträufeln, die wird sonst braun.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten diesen Salat abzuwandeln: z. B eine Pomelo oder Orange ohne Haut in Stücken dazugeben oder Feta, Cranberries oder Ziegenkäse, toll schmeckt er auch mit einem Löffel Sambal Oelek.

Bei uns gibt es den Salat als Hauptgericht, zum Grillen oder einfach zu Pitabrot.

Information am Rande: Für Kleinkinder unter 2 Jahren wird ganz vom Quinoa-Verzehr abgeraten, da die Saponine in der Quinoa Unverträglichkeiten hervorrufen können.