



Sommerlicher Quinoa-Salat für 2 Personen

Zutaten

120 g	*Quinoa
200 ml	Gemüsebrühe
2	<u>Tomate(n), (Romatomen)</u>
1 m.-große	<u>Zucchini</u>
3	Frühlingszwiebel(n)
1/2 Bund	Petersilie, glatte <u>Minze, frische, mehrere Stängel</u>
	Koriandergrün, frisches, mehrere Stängel
1/2 TL	*Kreuzkümmel, gemahlen
	Zitronensaft
	*Salz und *Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
	<u>*Olivenöl</u>

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 25 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 20 Min. **Ruhezeit:** ca. 1 Std. /

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

Die Quinoa unter fließendem Wasser sehr gut durchspülen damit die Bitterstoffe ausgespült werden. In der Gemüsebrühe 20 Minuten köcheln lassen, abgedeckt abkühlen lassen und anschließend etwas auflockern.

In der Zwischenzeit Tomaten und Zucchini klein würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Kräuter fein wiegen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel gut miteinander vermischen. Alles zur Quinoa geben, unterheben und abschmecken. Mindestens 1 - 2 Stunden ziehen lassen. Als Hauptgericht für 2 Personen, als Beilage zum Grillen für 3 – 4 Personen.

Die mit Stern *gekennzeichneten Artikel sind im Welt Laden erhältlich