

Viva la mexico! Quinoa-Salat mit gegrilltem Mais

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 5 Portionen

Für den Salat

2 Maiskolben
170 g Quinoa
1/2 rote Zwiebel
430 g geröstete Paprika
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 250 g)
100 g Feta
10 g Koriander
1,4 l Wasser
2 Esslöffel Olivenöl

Für das Dressing

2 Limetten (ausgepresster Saft)
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

- 1 -

1 l Wasser zum Kochen bringen und Maiskolben 15 Minuten weich kochen. Öl in eine Grillpfanne geben und Maiskolben rundherum grillen, auskühlen lassen. Mais von den Kolben schaben.

- 2 -

Restliches Wasser aufkochen und Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten, auskühlen lassen.

- 3 -

Paprika und Feta würfeln. Koriander grob hacken, Zwiebel in Streifen schneiden und Kidneybohnen abtropfen lassen.

- 4 -

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben und mit dem Dressing servieren.

Wer behauptet, dass auf eine richtige Tex-Mex-Party nur Enchiladas, Chili con Carne und Tortillas gehören, der ist noch nicht in den Genuss von diesem köstlichen Salat gekommen. Gegrillter Mais und geröstete Paprika hauchen dem Superfood Quinoa mexikanische Lebensfreude ein.