

Quinoa-Salat Greek Style mit Honig-Olivenöl-Dressing

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 3 Portionen

170 g Quinoa
1/2 Gurke
2 Tomaten
1 rote Paprika
1 Handvoll Petersilie
1 kleine rote Zwiebel
100 g schwarze Oliven
150 g Feta
500 ml Wasser

Für das Dressing

2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Rotweinessig
1/2 Teelöffel Oregano
1/2 Teelöffel Dill
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
2 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Zitronensaft

Du suchst ein vegetarisches Mittagessen, das sich prima vorbereiten lässt und auch noch Tage später frisch schmeckt? Hier ist es! Dieser Quinoa-Salat mit Tomaten, Gurken, Paprika, Oliven und Feta erfüllt all deine

Erwartungen und weckt dazu Erinnerungen an den letzten Griechenland Urlaub. Einfach perfekt!

- 1 -

Quinoa in einem Sieb abspülen. Wasser zum Kochen bringen. Quinoa hinzugeben. Aufkochen lassen und mit einem Deckel abdecken. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Beiseitestellen und auskühlen lassen.

- 2 -

Gurke in Scheiben schneiden und halbieren. Tomaten halbieren. Paprika entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Feta in Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen.

- 3 -

Zutaten mit Oliven und gekochtem Quinoa vermengen.

- 4 -

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und über dem Quinoa-Salat verteilen.

Nachdem du das Gericht gekocht und in Tupperdosen gepackt hast, hält es sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Für den späteren Verzehr solltest du es aber einfrieren.